

FACULTAD DE TEOLOGÍA PONTIFICIA Y CIVIL DE LIMA
ESCUELA PROFESIONAL DE FILOSOFÍA



**“Análisis fenomenológico interpretativo de la
experiencia de aburrimiento en el marco de la sociedad
contemporánea”**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Filosofía

Autor: Renzo Felipe Chávez Pulgar
Asesor: Mg. Luis Fernando Muñoz Cabrejos

Lima, Perú
2024

5.9%

Fecha: 2024-02-07 09:01 PET

* Todas las fuentes 100 | Fuentes de internet 35 | Documentos propios 7 | Biblioteca Anti-plagio de PlagScan 58

- [0] [underpost.net/ir/pdf/cy3/la-sociedad-del-cansancio_.pdf](#)
1.1% 59 resultados

- [1] [library.co/document/eqo4v20z-acedia-tedio-tomas-aquino-cuestion-inapetencia-espiritual.html](#)
0.1% 30 resultados

- [2] "PARRA HUAYNATES, DAVID - LICENCIATURA.pdf" fechado del 2022-02-02
0.4% 31 resultados

- [3] "COCOU, EUGENE - DOCTORADO.pdf" fechado del 2023-10-19
0.4% 29 resultados

- [4] [vdocuments.mx/la-desaparicin-de-schol-dialnet-k-kalimtzis-la-desaparicin-de-schol.html](#)
0.2% 16 resultados
2 documentos con coincidencias exactas

- [7] [sociedaddistopica.com/wp-content/uploads/2019/01/Han-Byung-Chul.-El-aburrimiento-profundo.pdf](#)
0.4% 17 resultados

- [8] [www.elmundo.es/papel/lideres/2019/02/12/5c61612721efa007428b45b0.html](#)
0.1% 22 resultados

- [9] "MBALLA, JOSEPH FILS - DOCTORADO.pdf" fechado del 2023-10-12
0.3% 25 resultados

- [10] [link.springer.com/article/10.1007/s10648-011-9182-7](#)
0.2% 45 resultados

- [11] [www.bloghemia.com/2022/03/byung-chul-han-nuestra-civilizacion-se.html](#)
0.1% 19 resultados

- [12] [www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-24062023000100004](#)
0.3% 24 resultados

- [13] [es.wikipedia.org/wiki/Byung-Chul_Han](#)
0.3% 18 resultados

- [14] de un documento PlagScan fechado del 2018-06-04 18:31
0.3% 18 resultados

- [15] [idoc.pub/documents/luzuriaga-lorenzo-historia-de-la-educacion-y-la-pedagogiapdf-9n0k70d8xp4v](#)
0.2% 19 resultados

- [16] [www.cambridge.org/core/books/cambridge-handbook-of-motivation-and-learning/boredom/107D5141EF7C94946BB2753D46AE2A47](#)
0.2% 36 resultados

- [17] "K Berckholtz - Tesis doctoral - Conciencia de la Iglesia.pdf" fechado del 2019-11-20
0.2% 20 resultados

- [18] [cepalforja.org/sistem/bvirtual/wp-content/uploads/2019/09/La-Sistematización-de-Experiencias-práctica-y-teoría-para-otros-mundos-posibles.pdf](#)
0.2% 19 resultados

- [19] [link.springer.com/article/10.1007/s11031-018-9693-3](#)
0.2% 34 resultados

- [20] [mercaba.org/ARTICULOS/V/VICIOS/pereza_acedia.htm](#)
0.1% 11 resultados

- [21] de un documento PlagScan fechado del 2022-09-27 22:25
0.2% 18 resultados

- [22] de un documento PlagScan fechado del 2018-10-16 19:42
0.2% 19 resultados

- [23] "EDER CARHUANCHO - Filosofia.pdf" fechado del 2021-01-28
0.3% 22 resultados

- [24] de un documento PlagScan fechado del 2023-03-10 10:36
0.2% 19 resultados

- [25] de un documento PlagScan fechado del 2018-11-15 16:52
0.2% 15 resultados

- [www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982019000100111](#)

Dedicatoria

A mi esposa, mi fuente de inspiración y energía.

A Kira y Luna, que siempre estuvieron a mi lado.

A las almas aburridas que deambulan por el mundo.

Agradecimiento

A mis padres, por su apoyo incondicional.

A los docentes de la FTPCL, a mis compañeros de carrera y a todas las personas que contribuyeron en lograr que esta investigación pueda hacerse realidad.

Índice

	Pág.
Dedicatoria	III
Agradecimiento	IV
Resumen	VII
Abstract	VIII
Introducción	1
Planteamiento del problema de la investigación	1
Descripción del problema	1
Delimitación del problema	1
Importancia del problema	2
Formulación del problema	3
Preguntas científicas.	3
Preguntas científicas específicas.	3
Objetivos de la investigación	3
Objetivo general.	3
Objetivos específicos.	3
Justificación de la investigación	3
Justificación Teórica.	4
Justificación Metodológica	5
Paradigma, enfoque, tipo y diseño de investigación	7
Paradigma.	7
Enfoque.	7
Tipo.	7
Diseño.	8
Métodos teóricos de la investigación	8
Método histórico-crítico.	8
Método bibliográfico-bibliométrico.	8
Método de análisis-síntesis.	9
Método inductivo-deductivo.	9
Capítulo I	11
Marco teórico, conceptual y referencial	11
Antecedentes de la investigación	11

Bases teóricas	12
Fundamentos teóricos de categoría apriorística análisis fenomenológico interpretativo	12
Conceptualización de análisis fenomenológico interpretativo	12
Definición de fenomenología interpretativa	12
Clasificación del análisis fenomenológico interpretativo	13
Principios del análisis fenomenológico interpretativo	13
Fundamentos teóricos de categoría apriorística experiencia de aburrimiento	14
Conceptualización de la experiencia de aburrimiento	14
Desarrollo y evolución histórica del concepto de aburrimiento	14
Definición de aburrimiento	15
Clasificación de las experiencias de aburrimiento	17
Condiciones de posibilidad de la experiencia de aburrimiento	17
Capítulo II	19
Revisión histórico-crítica de la experiencia de aburrimiento	19
El ocio clásico	19
La acedia medieval	24
El <i>ennui</i> moderno	35
El <i>boreout</i> contemporáneo	48
Capítulo III	56
Análisis fenomenológico interpretativo del aburrimiento contemporáneo	56
La nueva normalidad del aburrimiento	56
Fenomenología del bostezo	67
Condiciones de posibilidad para un aburrimiento profundo	85
Conclusiones	91
Referencias bibliográficas	93
Fuentes de consulta	96

Resumen

La investigación justifica el valor de la experiencia del aburrimiento, ahondando en su relevancia en el marco de la sociedad contemporánea. La metodología está situada dentro del paradigma interpretativo de enfoque cualitativo, bajo una investigación de tipo teórico y un diseño de carácter descriptivo. Las categorías apriorísticas tienen sustento epistemológico en las teorías de Husserl (1962), Heidegger (1997), Nietzsche (2003), Schopenhauer (2004) y Sartre (2016). Para esta investigación, se usó la plataforma Google Scholar para la consulta de más de 300 fuentes bibliográficas en español, inglés y francés, posibilitando una mirada comprensiva y objetiva del problema, sin pretensión de abarcarlo en toda su complejidad. Este sólido marco teórico garantizó un adecuado análisis fenomenológico interpretativo de las distintas formas contemporáneas de lo aburrido, haciendo posible la caracterización de la experiencia de aburrimiento en una cultura marcada por la distracción y el rápido desarrollo tecnológico. Esta investigación propone la revalorización del aburrimiento como experiencia profundamente humana, concluyéndose su enorme potencial como espacio posibilitador para el florecimiento del ocio, la contemplación, la intimidad, el encuentro, la creatividad y el recreo.

Palabras clave: Aburrimiento, acedia, tedio, hastío, *ennui*

Abstract

The research justifies the value of the experience of boredom, delving into its relevance within the framework of contemporary society. The methodology is situated within the interpretative paradigm of qualitative approach, under a theoretical type of research and a descriptive design. The aprioristic categories have epistemological support in the theories of Husserl (1962), Heidegger (1997), Nietzsche (2003), Schopenhauer (2004) and Sartre (2016). For this research, the Google Scholar platform was used for the consultation of more than 300 bibliographic sources in Spanish, English and French, enabling a comprehensive and objective look at the problem, without claiming to cover it in all its complexity. This solid theoretical framework guaranteed an adequate interpretive phenomenological analysis of the different contemporary forms of boredom, making it possible to characterize the experience of boredom experience in a culture marked by distraction and rapid technological development. This research proposes the revaluation of boredom as a profoundly human experience, concluding its enormous potential as an enabling space for the flourishing of leisure, contemplation, intimacy, encounter, creativity, and recreation.

Keywords: Boredom, acedia, tedium, weariness, *ennui*

Introducción

Planteamiento del problema de la investigación

En esta sección se examina la problemática del aburrimiento en el marco de la sociedad contemporánea, formulando las interrogantes que justifican un análisis de índole fenomenológico interpretativo para la valoración de la experiencia subjetiva del aburrimiento en cuanto espacio posibilitador del ocio y la contemplación. Asimismo, se fundamentan el enfoque, tipo y diseño de la investigación, así como los métodos a emplear para validar la hipótesis.

Descripción del problema

El aburrimiento es una experiencia común en la vida cotidiana de las personas. Sin embargo, en la sociedad contemporánea, se ha vuelto cada vez más preocupante debido a la creciente presencia de la tecnología y la cultura de la distracción. El bombardeo constante de información y la fragmentación de la atención han acelerado el proceso de desnaturalización del aburrimiento, que se retrotrae a los orígenes de la modernidad. Este fenómeno se expresa en la desorientación vital de la sociedad contemporánea, limitada a avanzar ciegamente hacia lo que considera progreso, en una preocupantemente apática desconexión con la realidad.

En este contexto, surge la necesidad de examinar más de cerca el aburrimiento y su relación con la sociedad contemporánea. ¿Cómo entiende la filosofía el aburrimiento y qué luces ofrece esta mirada de cara a las preocupaciones actuales? ¿Cómo ha ido evolucionando la comprensión del aburrimiento desde la modernidad y, concretamente, las últimas décadas, en respuesta a los cambios sociales y tecnológicos? ¿Es el aburrimiento un legítimo problema social o, simplemente, un asunto académico y filosófico? Estas son algunas de las preguntas que esta tesis busca abordar.

A través de un análisis filosófico y crítico de las teorías del aburrimiento y su relación con la sociedad contemporánea, esta investigación espera proporcionar una comprensión más profunda del importante papel del aburrimiento en la vida humana, explorando las formas en que podemos abordarlo para mejorar nuestra existencia individual y colectiva.

Delimitación del problema

Esta tesis se enfoca específicamente en el aburrimiento en el contexto de la sociedad contemporánea. Si bien el aburrimiento viene siendo objeto de estudio para la filosofía desde hace siglos, la tesis se centra en cómo se manifiesta y se experimenta en la sociedad actual, caracterizada por una cultura de la distracción y una tecnología en rápido crecimiento. Esta tesis explora cómo las características de la sociedad contemporánea han contribuido a forjar

nuestra comprensión del aburrimiento y cómo podemos abordar el problema en este contexto.

Dicho esto, cabe precisar que también se dedican extensas páginas a ofrecer el marco necesario para comprender los alcances de la aproximación contemporánea al aburrimiento. Siendo una experiencia tan profundamente humana, la filosofía ha dedicado al aburrimiento largas reflexiones, primero bajo las formas del ocio, luego bajo el nombre de acedia y tedio, para más adelante abordarla como apatía y *ennui*. Lo que hoy se denomina como *boreout* es el lastre de siglos de metamorfosis cultural y una lamentable desnaturalización del término, donde lo que fue el caldo de cultivo de la ciencia y la cultura se desfiguró, reduciéndose en patología, síndrome ocupacional y, por qué no, enfermedad.

Queda claro que esta investigación se enfoca en el aburrimiento como un problema filosófico y social. Luego, se analizarán tanto las propuestas filosóficas sobre el aburrimiento como su relación con los problemas sociales que enfrentamos en la actualidad, tales como la alienación y la falta de propósito en la vida. La tesis aborda la cuestión de si el aburrimiento posee un valor para la sociedad en la que vivimos y, de ser así, de cuál debe ser la forma más adecuada de abordarlo.

Importancia del problema

Históricamente, el aburrimiento siempre ha sido una cuestión de gran importancia para la filosofía. En el marco de la sociedad en que vivimos, nuestra aproximación hacia el aburrimiento sigue siendo determinante, en atención a las implicaciones prácticas que tiene sobre la búsqueda de la felicidad, la ética social y el desarrollo de la cultura.

Una investigación sobre el aburrimiento cobra particular relevancia en medio de una sociedad cada vez más dominada por la tecnología y la cultura de la distracción. La constante atención fragmentada y la sobrecarga de información agudizan la sensación de aburrimiento, en vez de aliviarla. La hiperestimulación contribuye a la falta de sentido y propósito, y estas, a su vez, alimentan la sensación de aburrimiento, generando una vorágine viciosa de apatía. En este contexto, el aburrimiento se ha tornado en síntoma de alineación y deshumanización, afectando negativamente el bienestar emocional y psicológico de las personas.

Hoy en día, es evidente la necesidad de revalorizar el aburrimiento como experiencia profundamente humana y de explorar, a la par, nuevas formas de abordarlo para mejorar la vida humana, adecuadas a las necesidades de la nueva normalidad. El aburrimiento tiene el potencial de convertirse en aliado de la reflexión contemplativa, el desarrollo personal y la búsqueda de sentido; en oasis para la intimidad, el encuentro y el recreo; en catalizador de creatividad y cultura.

A partir de estos razonamientos, se plantean las preguntas de investigación cualitativa que determinan el objeto de estudio.

Formulación del problema

Preguntas científicas. La hipótesis de trabajo que se defiende es que el aburrimiento constituye una experiencia profundamente humana e imprescindible para la contemplación y el ocio, incluso en el marco de la sociedad contemporánea. En este sentido, defender su valor permitirá dar respuesta a la necesidad de intimidad, encuentro y recreo que la hiperactividad no logra satisfacer.

Al explorar esta hipótesis, surge como interrogante: ¿cuál es el valor del aburrimiento para el hombre moderno y bajo qué condiciones puede convertirse en espacio posibilitador para la intimidad, el recreo y el encuentro interpersonal en un mundo híper estimulado?

Preguntas científicas específicas. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan el análisis fenomenológico interpretativo para valorar la experiencia del aburrimiento en el marco de la sociedad contemporánea?

¿Cuál es el estado de la cuestión de los estudios académicos sobre el aburrimiento tanto en el ámbito filosófico como en disciplinas afines?

¿Bajo qué formas se presenta hoy la realidad fenoménica de lo aburrido y qué nos revelan estas acerca del ser humano?

¿Por qué los sujetos nos experimentamos aburridos y cuál es el sentido del bostezo frente a lo aburrido?

¿Qué relación existe entre aburrimiento, ocio y contemplación, y cómo el uno puede favorecer la aparición de los otros?

Objetivos de la investigación

Objetivo general. Justificar el valor de la experiencia de aburrimiento en el marco de la sociedad contemporánea.

Objetivos específicos. Explorar las manifestaciones contemporáneas del fenómeno de lo aburrido.

Examinar la aproximación contemporánea al aburrimiento a partir de los principales aportes teóricos en la historia de la filosofía.

Fundamentar el potencial del aburrimiento como espacio posibilitador para el ocio y la contemplación en el marco de la sociedad contemporánea.

Justificación de la investigación

Esta sección abarca la justificación tanto teórica como metodológica. Se responde la

importancia de analizar la experiencia del aburrimiento desde un método fenomenológico interpretativo. Asimismo, de determinar las condiciones bajo las cuales el aburrimiento puede convertirse en espacio posibilitador para el ocio y la contemplación, con el fin de responder a las necesidades humanas de intimidad, encuentro y recreo.

Justificación Teórica. La indiscutible proliferación del aburrimiento como rasgo característico de nuestra generación actual, sumado a la insuficiente respuesta que a ella ofrecen las formas contemporáneas de recreación y esparcimiento, proporcionan el marco necesario para abocarse a un renovado estudio del fenómeno de lo aburrido.

En los últimos años, el aburrimiento ha sido erróneamente catalogado como anomalía, patología o enfermedad (Dòu Dòu 2006). Como consecuencia, nuestra sociedad se esfuerza denodadamente por encontrarle una cura, remedio o paliativo. Para entender el porqué de esta mala comprensión de la auténtica naturaleza del aburrimiento, necesitamos remontarnos a los propios orígenes de la historia de Occidente (Perkins 1981).

Históricamente, las primeras referencias al aburrimiento se encuentran en el ocio. Del griego *σχολή* y el latín *otium*, este término hacía referencia al tiempo libre, a saber, aquel que, intencionadamente, no se dedica al trabajo sino a la contemplación, al reposo, la recuperación de fuerzas y el desarrollo físico, psíquico y espiritual (Ferrater Mora 1975). En la pólis, solo algunos cuantos privilegiados disponían de ocio. Solamente los ciudadanos libres y prósperos podían darse el lujo de olvidarse de las preocupaciones diarias para dedicarse al cultivo del ser. Naturalmente, gracias tanto a su valor intrínseco como al importante rol que desempeñó en el florecimiento de la cultura, el arte, la ciencia y, por supuesto, la filosofía, el ocio pronto adquirió un importante lugar en la escala de valores societal (Pieper 1963; Reale 2005). En una sociedad como la nuestra, queda claro, donde coloquialmente decimos del ocio que es la *madre de todos los vicios*, semejantes afirmaciones resultan incomprensibles.

Con el tiempo, sin embargo, esta aproximación positiva al ocio fue perdiendo terreno (Ros Velasco 2022). Ya en la decadencia de la Antigua Grecia, los ciudadanos ociosos eran criticados por llevar un estilo de vida ostentoso y por su falta de dedicación a la comunidad. La Patrística reforzó esta idea al arremeter enérgicamente contra la acedia e incluir en la lista de pecados capitales a la ociosidad. Siglos después, la modernidad mantendría esta postura, denunciando al ocio como *mal del siglo* y máximo enemigo de la ética capitalista de trabajo.

En la actualidad, el aburrimiento ha involucionado al punto de convertirse en trastorno ocupacional. La proliferación del *boreout* o síndrome de aburrimiento crónico por motivos de índole laboral, acuñado por los sociólogos Rothlin y Werder (2009), tiene en alerta al ámbito

corporativo. Este enemigo silencioso de la productividad, cuya sintomatología es la apatía, el malestar emocional, el sinsentido y la desmotivación, es aún más peligroso que el *burnout* o síndrome del trabajador quemado, y rápidamente se ha posicionado como la principal razón por la cual las personas dejan sus puestos de trabajo (Burnison 2017).

Esta aproximación peyorativa al aburrimiento dificulta la conceptualización adecuada de la experiencia. Actualmente, es difícil hallar una definición unánime del aburrimiento, que tome en cuenta el verdadero significado etimológico y el desarrollo del término a lo largo de la historia de la filosofía. A lo mucho, el aburrimiento es catalogado hoy como una emoción que priva de interés al sujeto que lo experimenta (Goldberg et al. 2011). Sin embargo, estas definiciones, aparentemente correctas en términos académicos, son fácilmente falsables una vez que se las pone a prueba desde el rico y complejo ámbito de la vivencia. De ahí que sea necesario repensar la vía de acceso a la experiencia del aburrimiento, a fin de hacer posible una comprensión lo más fidedigna posible de la realidad que se nos manifiesta.

Desde una perspectiva fenomenológica, el aburrimiento, lejos de ser un problema o una simple emoción, constituye una experiencia humana que, como tal, es puerta de entrada al mismo ser de las cosas (Heidegger 1997). El aburrimiento profundo se caracteriza por la toma de conciencia (*awareness*) mediante la cual la persona tiene acceso al núcleo fundal de la existencia (que, por lo general, se oculta a sí misma). Para Sartre (2016), el bostezo, que es la manifestación física del aburrimiento por antonomasia, nos despierta y nos sacude del letargo de lo cotidiano, colapsando nuestro modo normal de ver la realidad circundante y haciendo accesible lo no-familiar, lo otro y lo extraño. Luego, el aburrimiento nos permite una relación renovada y profunda con la vida, las personas y, naturalmente, con uno mismo.

En este sentido, esta investigación, tomando como punto de partida las reflexiones y aportes de los principales exponentes de la filosofía, constituye un esfuerzo por recuperar el sentido original de esta experiencia profundamente humana. Una aproximación positiva al aburrimiento revela su condición de espacio posibilitador del auténtico ocio, de relaciones humanas íntimas y significativas, de la creatividad y el recreo. Todo esto es de importancia vital en un contexto donde predominan las formas de lo digital, lo instantáneo y lo líquido.

Justificación Metodológica. La investigación cualitativa se ocupa del análisis de la realidad en el contexto en que ocurre y pone atención, principalmente, en cómo suceden los hechos, interpretándolos a la luz de las perspectivas y testimonios de los agentes involucrados (Monje 2011). Desde este enfoque, es posible abordar el fenómeno de lo aburrido, el mismo que se manifiesta en el ámbito de la experiencia subjetiva, no de la realidad objetiva, la cual es tan

compleja y diversa como los individuos que la vivencian. De igual manera, facilita la determinación de las condiciones bajo las cuales dicha experiencia puede llegar a ser espacio posibilitador de la contemplación, el ocio, las relaciones íntimas, la creatividad y el recreo.

Para una adecuada comprensión del fenómeno de lo aburrido, es necesario analizarlo tal como se presenta en la experiencia del sujeto. Para tal propósito, en esta investigación se optó por aplicar el método fenomenológico, propuesto e ideado por Edmund Husserl en los albores del siglo XX, precisamente en respuesta a las pretensiones de la filosofía moderna de analizar la totalidad de la existencia desde una perspectiva metafísico-racional. La propuesta husserliana apuesta por ampliar el foco, reincorporando a la intuición como vía certificada de acceso a la realidad de las cosas (Husserl 1962). Experiencias profundamente humanas como el aburrimiento exigen ser examinadas con un método adecuado a su naturaleza ontológica (Lamarche 1999).

Un análisis fenomenológico interpretativo implica un desmenuzamiento del hecho tal como se presenta en la realidad. Tratándose de un fenómeno que solo sucede en el ámbito de las vivencias, estará condicionado necesariamente por la realidad de quienes lo experimentan (Stafford y Torres 2006). Con el propósito de gozar de la mayor objetividad posible y llegar a generalidades de manera inductiva, se han revisado los principales aportes de distinguidos académicos de la historia de la filosofía, complementándolos con referencias bibliográficas pertenecientes a disciplinas afines, según criterio de conveniencia.

A diferencia de otros tópicos, el aburrimiento no ha sido materia de un exhaustivo estudio enciclopédico. Luego, la información de la que se dispone es limitada, aunque es suficiente para un estudio profundo del problema de investigación. Para efectos prácticos, esta investigación utilizó la plataforma Google Scholar para acceder a un largo número de publicaciones originales, priorizándose la revisión de referencias bibliográficas en español, inglés y francés, de libre acceso y disponibles en formato digital. Hace falta precisar que la inmensa mayoría de información a la que se tuvo acceso con relación al aburrimiento y sus manifestaciones en el marco de la sociedad contemporánea fueron anteriores a la pandemia por COVID-19, acontecimiento que marcó un antes y después en la experiencia humana, y que ha afectado, indudablemente, la vivencia del aburrimiento. A pesar de estas evidentes limitaciones metodológicas, fue posible desarrollar una mirada comprensiva del tópico de investigación, sentando las bases para un adecuado análisis fenomenológico interpretativo.

De todo lo dicho se concluye que el enfoque cualitativo proporciona una óptica adecuada para el abordaje del problema expuesto, facilitando el análisis profundo de la

experiencia del aburrimiento, su revalorización y la determinación de las condiciones según las cuales es posible convertirlo en aliado del ocio, la contemplación, las relaciones íntimas, la creatividad y el recreo en el mundo contemporáneo.

Paradigma, enfoque, tipo y diseño de investigación

Paradigma. Esta investigación adopta un paradigma interpretativo, fundamentada en la necesidad de versar sobre la experiencia humana en la que se manifiesta el fenómeno de lo aburrido, a fin de lograr una mirada comprensiva, realista y profunda del objeto de estudio. A partir de estas observaciones, el investigador analiza exhaustivamente el acontecimiento, con el propósito de desentrañar las causas internas y descifrar cómo el aburrimiento puede llegar a satisfacer las necesidades de intimidad, recreo y encuentro.

El paradigma interpretativo se caracteriza por el tratamiento al problema científico que constituye el aburrimiento desde una perspectiva epistemológica. Por la naturaleza del objeto de estudio, se aplican métodos estrictamente cualitativos, desde la certeza de que son suficientes para satisfacer el propósito de la investigación.

Enfoque. La investigación adopta un enfoque cualitativo, orientado a la comprensión de fenómenos de naturaleza social como el aburrimiento, los cuales exigen cierta subjetividad en su análisis e interpretación. Cabe resaltar que la adopción de este enfoque de ningún modo quita rigor a la investigación ni a los resultados a alcanzar. Al contrario, este enfoque permite una mirada amplia de la realidad, que reconoce la necesidad de un análisis multidisciplinario para tratar con veracidad y precisión una realidad, sin duda alguna, humanamente compleja. El propósito de incluir los aportes y perspectivas de otras ramas del conocimiento permite un análisis realista de los hechos, procurando minimizar los puntos ciegos y liberarse de posibles sesgos gnoseológicos, en aras de maximizar la fiabilidad de las conclusiones.

Para elaborar el constructo teórico de investigación se han tomado en consideración, principalmente, los aportes de la fenomenología, entroncados en el legado de reflexiones que la historia de la filosofía ha desarrollado acerca del aburrimiento y sus formas, llámese ocio, tedio, apatía, ennui, *boreout* o demás concepciones análogas. Si bien no se ha procurado un abordaje exhaustivo del concepto, sí se ha intentado recopilar los aportes principales de los autores más relevantes de cada época, además de guardarse el debido respeto a la exactitud etimológica de los términos y su empleo en los distintos sistemas epistemológicos.

Tipo. El tipo de investigación es teórica, en cuanto está estrictamente orientada a la profundización en el conocimiento del objeto de estudio. La falta de aplicación práctica no resta importancia a la investigación ni constituye un descrédito de la justificación brindada,

sino, al contrario, la adecuada comprensión del aburrimiento favorece la revalorización a la vez que sienta las condiciones de posibilidad para propiciar el desarrollo de la contemplación y el ocio en el contexto de una sociedad híper-acelerada.

Diseño. La investigación cuenta con un diseño de carácter descriptivo, enfocado en brindar un panorama de las distintas concepciones teóricas sobre el aburrimiento, permitiendo dimensionar la complejidad del problema, analizar a profundidad las causas internas, ofrecer una interpretación científica y proponer las condiciones según las cuales el aburrimiento tiene la capacidad de propiciar la contemplación y el ocio en la sociedad contemporánea, validando de esta manera la hipótesis.

Métodos teóricos de la investigación

La investigación incluyó métodos estrictamente teóricos, con la finalidad de responder a la pregunta de investigación y defender el valor del aburrimiento en el marco de la sociedad hodierna. Estos métodos garantizan que el enfoque cualitativo derive en conclusiones fiables, en tanto son adecuados a la naturaleza del objeto de estudio, gozan de validez científica y han sido satisfactoriamente empleados en investigaciones afines. A continuación, se detallan tanto los métodos que se emplearon como los motivos de su elección y el modo cómo se aplicaron.

Método histórico-crítico. La filosofía constituye el esfuerzo por esclarecer la verdad de las cosas en su sentido más profundo. De ahí que, continuamente, herede y reformule las principales formas de interpretar la realidad, manteniéndolas vigentes a la vez que las adapta a los desafíos del propio contexto y al *zeitgeist* o espíritu de cada época (Filippi 2021).

Esta metodología es utilizada para el análisis detallado y crítico de un concepto en su contexto histórico-cultural, con el fin de alcanzar una comprensión de su significado original y su relevancia en el presente. En el marco de esta investigación, el método ha sido aplicado para entender la conceptualización de la experiencia del aburrimiento en el transcurso de la historia de la filosofía. De igual modo, contribuyó a contrastar cómo otras disciplinas, tales como la literatura y el arte, han representado al aburrimiento y cómo estas expresiones han influido en la comprensión contemporánea de esta experiencia.

Método bibliográfico-bibliométrico. El aburrimiento ha sido objeto de estudio de un extenso número de autores a lo largo de la historia, siendo los primeros en interesarse en este tópico los filósofos clásicos, luego los anacoretas y eruditos cristianos, los existencialistas y, solo entonces, estudiosos de diversas disciplinas catalogadas, en su mayoría, bajo el nombre de humanidades. Es difícil hallar una definición unívoca del término, contando con diversas acepciones, connotaciones y usos. Se encuentran algunas referencias al término en distintas

enciclopedias, normalmente en condición de subcategoría (por ejemplo, se le ha incluido en algunas listas de pecados capitales o enfermedades espirituales). También ha sido un objeto común de discusión, aunque normalmente de forma indirecta o superficial, por lo que puede encontrarse reflexiones sobre el tópico en prácticamente toda época, en distintos contextos.

Dada la extensión de la bibliografía, se consideró necesario adoptar este método, con el propósito de abarcar la mayor cantidad del conocimiento posible, sin pretensión alguna de exhaustividad, para incluir los principales aportes de la filosofía a lo largo de la historia y, a partir de ellos, contar con un terreno fértil para la profundización teórica en atención a los desafíos propios del aburrimiento contemporáneo.

Para este fin, se investigó mayoritariamente a través de la plataforma Google Scholar, seleccionando tesis magistrales y doctorales que brinden una aproximación sintética al tópico y sirvan como marco de referencia para la revisión de los textos originales considerados tanto convenientes como indispensables. En el período comprendido entre 2019 y 2022, se recopiló centenares de fuentes bibliográficas tanto en español como en inglés y francés, priorizándose el idioma original según fue posible, las cuales figuran en el anexo de referencias al término de esta investigación. Si bien se priorizó la lectura de textos estrictamente filosóficos, se vio conveniente incluir artículos de revistas científicas de otras disciplinas, considerándose útil para la naturaleza fenomenológica de la investigación.

Método de análisis-síntesis. Para procesar la información se utilizó la metodología de análisis-síntesis, que permite arribar a conclusiones fiables en el estudio de fenómenos como el aburrimiento.

La información hallada mediante el método bibliográfico-bibliométrico, después de recabada, fue procesada, seleccionándose los desarrollos teóricos más relevantes, los autores más citados y los extractos más convenientes para el desarrollo discursivo de la investigación. La aplicación del método de análisis-síntesis permitió sustentar que el aburrimiento no es una mera emoción, sino constituye una experiencia eminentemente humana; y que, en el contexto actual, determinadas formas de aburrimiento, denominadas *aburrimiento profundo* por ciertos filósofos modernos, pueden favorecer la intimidad, el encuentro interpersonal y el recreo, así como el cultivo de la contemplación y el ocio.

Método inductivo-deductivo. El método inductivo-deductivo posibilita la validación de las hipótesis a través de rigurosas demostraciones e inferencias, garantizando la veracidad de las afirmaciones contenidas en el marco de la investigación.

La aplicación del método inductivo-deductivo permitió contextualizar las reflexiones

filosóficas sobre el aburrimiento esbozadas por autores de otra época, aunque de permanente vigencia, con el propósito de responder a los desafíos particulares de la modernidad líquida. Tras rescatarse el profundo valor del aburrimiento para el desarrollo de la persona humana, fue posible deducir que el aburrimiento *per se* no constituye el problema, ni mucho menos una enfermedad de carácter ocupacional como los promotores del *boreout* insinúan, sino lo contrario: un aburrimiento bien entendido constituye un poderoso aliado para el fomento de la contemplación y el ocio en un mundo híper-acelerado, donde difícilmente se puede hacer una pausa para volver sobre sí, encontrarse con los otros y simplemente jugar en el hermoso mundo que nos rodea.

Capítulo I

Marco teórico, conceptual y referencial

En esta sección se presenta el marco teórico, conceptual y referencial, para lo cual se detallan los principales antecedentes hallados tras la revisión de la literatura científica acerca del aburrimiento, habiendo aplicado la metodología de revisión bibliográfico- bibliométrica. Asimismo, se establecen las bases teóricas, delimitando los conceptos relacionados al objeto de esta investigación.

Antecedentes de la investigación

Entre las investigaciones realizadas, se identificó la tesis doctoral de Cuenca (2011), quien propuso un modelo interpretativo del ocio que permita determinar las condiciones de posibilidad bajo las cuales puede convertirse en experiencia valiosa en la modernidad tardía. Para ello, aplicó una metodología eminentemente teórica mediante la revisión bibliográfica del objeto de estudio. Los resultados de la investigación validaron la posibilidad del ocio en cuanto se den las condiciones que permiten que el sujeto le atribuya un valor intrínseco y lo experimente como vivencia. Se concluye que, aun en un mundo donde las pseudo vivencias han proliferado, persiste la posibilidad de vivir el ocio como una experiencia significativa y valiosa en el día a día.

Un segundo antecedente que se identificó fue el estudio de Monteagudo (2008), cuyo fin es la reconstrucción de la experiencia del ocio a partir de sus rasgos distintivos, principios y condiciones de posibilidad. La autora adoptó un enfoque cualitativo, empleando el método de análisis-síntesis para procesar los hallazgos teóricos de mayor relevancia y, a partir de ahí, extraer conclusiones adecuadas a la experiencia contemporánea del ocio. Los resultados de la investigación demostraron que el carácter profundamente subjetivo, la vivencia irrepetible, el sentido singular y el efecto transformador del ocio lo blindan frente a la eventual amenaza de mercantilización y trivialización por parte de una economía de mercado alienante. Se llega a la conclusión de que existen las garantías para una auténtica práctica del ocio en el contexto de la civilización tardomoderna y, por tanto, se justifica la apremiante necesidad de trabajar en favor de su revalorización.

También se halló un antecedente en el trabajo de Ros Velasco (2017), que tiene por fin la visibilización de la copiosa bibliografía sobre el aburrimiento y, al mismo tiempo, su clasificación según criterios lingüísticos, temáticos y cronológicos. Adoptando un enfoque cualitativo, se aplicó una metodología bibliográfico-bibliométrica en una muestra de 2878 publicaciones académicas de la base de datos de Google Scholar, en 29 idiomas distintos y

pertenecientes a 21 categorías temáticas. Los resultados de la investigación permitieron un panorama completo del estado del arte, demostrando, a la par, la falsedad de quienes alegan que no se ha prestado suficiente atención al aburrimiento ni en el pasado ni el presente. Se concluye que, a fin de garantizar un adecuado análisis fenomenológico interpretativo de la experiencia del aburrimiento, es indispensable una mirada tanto profunda como amplia, lo que supone una revisión transdisciplinaria y, de ningún modo, unilateralmente filosófica.

Como último antecedente, se identificó la obra de Toohey (2011), quien se propuso examinar las diversas formas de aburrimiento desde el crisol de la experiencia. Este estudio empleó un enfoque cualitativo y aplicó el método inductivo-deductivo para la caracterización del aburrimiento a través del análisis de obras de arte, manifestaciones culturales y vivencias cotidianas. Como resultado, se demostró que el aburrimiento no constituye una enfermedad, sino, más bien, una emoción y, como tal, parte normal de la experiencia humana. Luego, se concluye el carácter eminentemente humano de cada una de las formas del aburrimiento y, consigo, su enorme valor en el marco de la sociedad contemporánea.

Bases teóricas

Fundamentos teóricos de categoría apriorística análisis fenomenológico interpretativo

Conceptualización de análisis fenomenológico interpretativo

En "Ideas para una Fenomenología pura y una Filosofía Fenomenológica", Husserl establece las bases de su método fenomenológico y describe detalladamente la reducción fenomenológica y la suspensión del juicio como requisitos necesarios para la investigación rigurosa de la estructura y el significado de las experiencias (Husserl 1962). En el marco de esta obra, define el análisis fenomenológico interpretativo como un método para investigar y comprender la estructura y el significado de las experiencias humanas tal y como se presentan a la conciencia.

Definición de fenomenología interpretativa

Según Edmund Husserl, la fenomenología constituye una ciencia rigurosa que busca comprender las esencias de las cosas tal y como se presentan en la experiencia, a través de la descripción detallada y la reducción a las características fundamentales de la experiencia. La fenomenología interpretativa, por su parte, va más allá de la descripción para comprender el significado de las experiencias humanas en el contexto de la vida de las personas. Husserl era un convencido de que el análisis fenomenológico interpretativo debía ser llevado a cabo de la manera más rigurosa y metódica posible, mediante la suspensión de las creencias y prejuicios previos, para permitir que las experiencias se presenten tal y como son, sin prejuicios. Solo de

este modo se podría comprender la esencia y el significado de las experiencias.

Clasificación del análisis fenomenológico interpretativo

El análisis fenomenológico interpretativo es uno entre los diferentes tipos de análisis fenomenológicos propuestos por la escuela husserliana. Entre los más destacados, se hallan el análisis fenomenológico descriptivo, enfocado en la descripción detallada de las experiencias tal y como se muestran a la conciencia, sin buscar interpretaciones ni significados más allá de la descripción; el análisis fenomenológico hermenéutico, caracterizado por hacer hincapié en la interpretación y la comprensión de las experiencias en su contexto cultural e histórico; y el análisis fenomenológico existencial se centra en la comprensión de la experiencia humana en términos de la existencia y la vida cotidiana, abarcando cuestiones como la angustia, libertad, autenticidad y temporalidad.

Principios del análisis fenomenológico interpretativo

El análisis fenomenológico interpretativo se basa en una serie de principios, que son fundamentales para la comprensión de la estructura y el significado de las experiencias. Entre ellos, destaca la reducción fenomenológica, consistente en la suspensión del juicio (*ἐποχή*) y la liberación de prejuicios, supuestos y conocimientos previos, para investigar rigurosamente la estructura y el significado de las experiencias tal y como se presentan en la conciencia. La descripción fenomenológica es, también, un principio a tomar en consideración, que propone la descripción detallada y sistemática de las experiencias, buscando captar las características esenciales. Adicionalmente, la intencionalidad constituye un principio clave, subrayando la intrínseca dirección de las experiencias hacia un objeto o contenido, y enfocando el análisis en la comprensión de la relación entre la experiencia y el objeto o contenido al que se dirige. Otro principio por considerar es la intuición eidética, que postula que el sujeto puede captar las formas universales de las experiencias mediante la reflexión y la intuición, gracias a que las experiencias particulares poseen una estructura esencial que puede ser captada de esta manera. Con relación al sujeto, el análisis fenomenológico interpretativo descansa sobre el principio de la reflexividad constante, es decir, de la toma de conciencia y el examen crítico de los propios supuestos y prejuicios, así como del modo en que influyen en la investigación y la comprensión de las experiencias. Por último, es importante hacer referencia al principio de la variabilidad de las experiencias, que vuelve sobre la necesidad de un análisis riguroso y detallado, que capte los distintos momentos y aspectos de las experiencias, tanto complejas como cambiantes.

Fundamentos teóricos de categoría apriorística experiencia de aburrimiento

Conceptualización de la experiencia de aburrimiento

En líneas generales, la experiencia de aburrimiento es un estado de insatisfacción o desinterés que surge cuando una persona se encuentra en una situación o actividad que no le resulta estimulante o desafiante (Balzer, Smith y Burnfield 2004). El aburrimiento tiende a manifestarse como una sensación de tedio, monotonía, falta de sentido o desmotivación. La inadecuada gestión del aburrimiento puede acarrear efectos negativos sobre la salud mental, causando estrés, ansiedad o depresión, y en algunas ocasiones puede llevar a la búsqueda de estímulos más intensos o satisfactorios (Özsungur 2020). Por otro lado, una adecuada gestión del aburrimiento favorece la contemplación, ocio, el cultivo personal, las relaciones íntimas, la creatividad y el juego.

Desarrollo y evolución histórica del concepto de aburrimiento

La experiencia de aburrimiento ha sido abordada por una diversidad de filósofos y pensadores a lo largo de la historia, aunque bajo distintas acepciones, términos y enfoques. Históricamente, el aburrimiento ha atravesado una evolución compleja, transformándose según el espíritu de cada época. Sin embargo, existen rasgos esenciales que permanecen, independientemente del contexto individual, social, cultural, temporal y geográfico.

Las primeras referencias al aburrimiento, naturalmente, se remontan a la filosofía clásica. Durante el denominado Siglo de Oro, el aburrimiento desempeñó una importante función para el florecimiento de la ciencia y la cultura, bajo las formas del ocio (Segura y Cuenca 2007). Sin embargo, junto con la decadencia de la polis, aparecieron las primeras críticas al aburrimiento, denunciándolo como un estado de ánimo negativo, que podía ser superado a través de la búsqueda de la trascendencia. En el *Fedón*, Platón (2020) comenta que las almas aburridas son aquellas que no se han comprometido con la búsqueda de la verdad. Por su parte, Aristóteles (1993) menciona en la *Ética a Nicómaco* que la falta de estimulación es la causante del aburrimiento, y que este puede ser superado por medio de actividades interesantes y desafiantes.

Siglos más adelante, la influencia del cristianismo contribuyó a una redefinición conceptual y moral del aburrimiento. Bajo las formas de la acedia, el aburrimiento no solo fue considerado un pecado, sino que fue incluido en el catálogo de los pecados capitales, al distraer al alma de la contemplación del rostro de Dios y, por ende, apartarla de la verdad de las cosas. En el esplendor del Medioevo, el propio Tomás de Aquino (1981) sostuvo que el aburrimiento era un pecado de pereza, puesto que impedía el progreso espiritual.

La modernidad heredó esta connotación negativa del aburrimiento y se encargó de desarrollarla, adecuándola al sentir de una sociedad cada vez más urbana e industrializada. Durante este período, la filosofía se aproximó al aburrimiento bajo las formas del hastío o *ennui*. Entre los autores que abordaron el asunto, se encuentra Kant (2004), que lo describió como un estado de desinterés por el mundo circundante y, por lo tanto, un obstáculo para el desarrollo de la razón y la creatividad, que debía ser superado con actividades estimulantes. Por su parte, Hegel (1971) describe al aburrimiento como un estado en el que el individuo se siente separado de sí mismo y del mundo, debido a la falta de una actividad que despierte su interés y su pasión. El aburrimiento sería una etapa necesaria en el proceso de desarrollo del espíritu, que permite al individuo reflexionar sobre su existencia y descifrar nuevas formas para alcanzar su realización personal. También es interesante la opinión de Schiller (2005), quien se refiere al aburrimiento como apatía, describiendo un estado de desconexión con la propia sensibilidad y la capacidad de experimentar emociones y pasiones, producido por la fragmentación y la alienación de la sociedad moderna.

La filosofía contemporánea no ha sido ajena a la reflexión sobre el aburrimiento. El *spleen* y el *boreout* son, quizás, dos de los términos que mejor grafican la aproximación que tenemos sobre esta experiencia en la actualidad. Son emblemáticas las reflexiones de Camus (1995), quien propone que la experiencia del aburrimiento es consecuencia del absurdo de la vida; Benjamin (1989), para quien el aburrimiento es resultado de la pérdida de autenticidad y singularidad en una sociedad saturada de imágenes y experiencias repetitivas; Baudrillard (2009), para quien el aburrimiento es una secuela de la lógica del consumo y la consecuente pérdida de la capacidad de asombro y sorpresa frente al mundo; Foucault (2022), para quien el aburrimiento acontece por la repetición mecánica y rutinaria de las actividades cotidianas; y Bauman (2016), quien se refiere al aburrimiento como apatía, atribuyéndolo a la vorágine de cambios, incertidumbres e inestabilidad en la que vive sumido el individuo hodierno. Al respecto del aburrimiento, también son destacados los aportes de Bergson (1900), Deleuze (2002), Baudelaire (2014) y Arendt (2009), los que, por motivos de extensión, no iremos a presentar con mayor detalle.

Definición de aburrimiento

La abundante bibliografía sobre el aburrimiento y la variedad de disciplinas desde las cuales ha sido abordada esta experiencia humana dificultan arribar a una definición universal y unilateral (Monteagudo 2008). A continuación, se recoge brevemente la conceptualización teórica de los principales exponentes modernos del aburrimiento en el ámbito filosófico, para

lo cual se toma como criterio de relevancia su empleo en el marco de esta investigación.

Husserl (1962) define al aburrimiento como una disposición mental en la que el ser humano pierde el interés por las cosas del mundo, experimentando una desconexión con la realidad. En cierto modo, el aburrimiento nos hace conscientes de la falta de significado en nuestras vidas y nos impulsa a buscar nuevas formas de comprensión y significado.

Para Heidegger (1997), la experiencia de aburrimiento consiste en el distanciamiento de las preocupaciones y distracciones del mundo y, consecuentemente, el enfrentamiento de la nada. El aburrimiento permite el acceso al ser de las cosas, ampliando la comprensión del mundo que nos rodea.

De acuerdo con Nietzsche (2003), el aburrimiento constituye una fuerza motriz que subyace al nihilismo y la desesperación. Sentir aburrimiento es síntoma de una vida carente de propósito y sentido. En lugar de evitar esta experiencia negativa, hemos de aprovecharla como oportunidad para descubrir y crear nuevos significados en la vida.

Según el decir de Schopenhauer (2004), el aburrimiento es un sentimiento de vacío y desesperación, que surge cuando perdemos interés por las cosas del mundo. Bajo esta lógica, el aburrimiento es una consecuencia inevitable de la vida humana. La única forma de escapar del aburrimiento es a través de la contemplación y la comprensión del fundamento profundo de la existencia.

Sartre (2016) describe al aburrimiento como una sensación de insatisfacción y falta de propósito. Nos aburrimos cuando nos damos cuenta de que no hay ningún propósito objetivo en nuestras vidas y que todo lo que hacemos es arbitrario y sin sentido. El aburrimiento es un catalizador para la acción y la creatividad, puesto que nos impulsa a buscar nuevas formas de significado.

De estas definiciones, se concluye que el aburrimiento consiste en una experiencia humana relacionada con la falta de sentido, propósito o interés en la vida. La desconexión que genera, paradójicamente, nos hace conscientes del vacío existencial en que vivimos, y nos impulsa a ir en busca de nuevas formas de comprensión y significado. El aburrimiento bien puede ser fuente de insatisfacción y desesperación, pero también catalizador para la contemplación, la acción y la creatividad. Desde la perspectiva de los filósofos en cuestión, sentir aburrimiento es un indicador de que nuestra vida necesita un giro de timón, y que es importante encontrar formas de dar significado y propósito a nuestras vidas para evitar caer en un estado de apatía y desesperanza.

Clasificación de las experiencias de aburrimiento

Para Cuenca (2011), es importante diferenciar entre tres tipos de experiencia. En un primer lugar, están las experiencias del día a día, que son comunes a todos y, por tanto, son indeterminadas. En segundo lugar, se hallan las experiencias valiosas, significativas para el sujeto, quien les atribuye un valor intrínseco, y que se hallan delimitadas por el tiempo. Por último, se encuentran las vivencias, que son experiencias valiosas en el ámbito cotidiano, y entre las cuales se enmarca el ocio y, por ende, el aburrimiento en su sentido originario. De acuerdo con Benjamin (2005), en una sociedad caracterizada por la proliferación de pseudo vivencias, el aburrimiento constituye una experiencia discontinua y gratificante, valiosa *per se*. Siguiendo a Monteagudo (2008), la experiencia del aburrimiento presenta ciertos rasgos distintivos, como la necesidad de que sea consciente y diferente; que haya sido apropiada y asimilada de forma voluntaria; que sea significativa y valiosa para el sujeto, históricamente situado; que mueva al cambio y al crecimiento; que sea emocionante; y que sea memorable, digna de ser recordada. Estas reflexiones permiten entrever que el aburrimiento no es una experiencia cualquiera. El aburrimiento es una experiencia profundamente humana y, por tanto, contiene un sinfín de posibilidades para el desarrollo, siempre y cuando existan las condiciones necesarias para posibilitarlo.

Condiciones de posibilidad de la experiencia de aburrimiento

Según Kant (1998), toda experiencia humana del mundo se halla determinada por nuestras estructuras cognitivas y conceptuales, es decir, tanto por las formas del espacio y tiempo, dadas *a priori*, como por las categorías del entendimiento, inherentes a la mente. Luego, no conocemos el mundo tal cual es, sino según estas *condiciones de posibilidad*. Siendo el aburrimiento una experiencia, ciertamente, del mundo que nos rodea, hace falta identificar cuáles son las condiciones de posibilidades por las cuales nos aburrimos, y no genéricamente sino en el contexto específico de la modernidad tardía (Cuenca 2011). De acuerdo con Monteagudo (2008), es indispensable que toda experiencia de aburrimiento cumpla con las siguientes condiciones: que el sujeto se sienta atraído hacia algo externo, distinto de sí mismo, y descubra potencial en aquello que le atrae; que tenga apertura y sensibilidad frente a lo nuevo y desconocido, estando dispuesto a trascenderse y dejarse transformar; que sienta emoción por arrojarse a la apasionante aventura de lo incierto y dinámico, como quien juega y explora; y que esta experiencia sea significativa para él, persona única y distinta. De no cumplirse estas condiciones, experimentaremos lo que Toohey (2011) denomina aburrimiento simple, a saber, común a cualquiera y, por ende, distinto de un aburrimiento existencial o, en palabras de

Heidegger (1997), profundo.

Capítulo II

Revisión histórico-crítica de la experiencia de aburrimiento

El aburrimiento es una experiencia que todos hemos atravesado en algún momento de nuestras vidas. Sin embargo, es difícil explicar en qué consiste, propiamente, el aburrimiento, y en qué se diferencia de otras experiencias similares. Ello evidencia por qué su comprensión ha sido objeto de un prolongado debate durante siglos. En este capítulo, se llevará a cabo una revisión histórico-crítica de la experiencia de aburrimiento, investigando cómo ha ido siendo entendida por la filosofía y cómo ha ido evolucionando su definición con el paso del tiempo.

En primer lugar, se abordarán tanto las teorías clásicas sobre el ocio como la crítica filosófica al aburrimiento en el contexto de la decadencia de la civilización helénica. Acto seguido, se revisarán los aportes más significativos de la Patrística y la Escolástica para la comprensión de la acedia. A continuación, se examinarán las propuestas de los principales filósofos de la Modernidad, quienes estudiaron el aburrimiento bajo las formas del hastío o *ennui*, y del tedio de la vida o *spleen*. Por último, se revisarán las ideas contemporáneas del aburrimiento, tipificado como trastorno y enfermedad bajo el apelativo de *boreout*.

El ocio clásico

Etimológicamente, la raíz del término aburrimiento se encuentra en el vocablo σχολή, que designa el tiempo libre y lo que en los albores de la civilización occidental se denominó ocio (*otium*)¹. Es evidente que, tratándose de una experiencia profundamente humana, toda construcción lingüística es posterior a la experiencia y constituye un esfuerzo por abarcar su riqueza y complejidad. Sin embargo, volver sobre las primeras denominaciones lingüísticas de lo que hemos representado bajo el nombre de aburrimiento nos permite acceder a un preciado registro histórico y constatar cómo la civilización humana ha categorizado una experiencia que, sin lugar a duda, ha despertado, despierta y seguirá despertando nuestro interés hasta el día en que nuestra especie cese de existir². Y es que, puesto en las sabias palabras de Gere (2015), la

¹ De acuerdo con Toohey, tanto en griego como en latín existe un amplio número de vocablos que hacen referencia al aburrimiento. Así, por ejemplo, ἄλυσ, ἀπάθεια, ἀκηδία, ἀπληστία, ἄση, κόρος, πλησμονή, ἀνίαω, ἐνοχλέω, τρυφάω. En latín, *taedium*, *fastidium*, *otium*, *satietas*, *vacare*, *fatigo*, *defatigo*, *defetiscor*, *torpor*, *languidus*, *desidia*, *inertia*, *ineptia*, *piget*, *hebes*, *obtundo*, *molestus*, *odiosus*, *odium*, *vexo*, entre otros. Cf. P. Toohey, “Some ancient notions on boredom”, *Illinois Classical Studies* 13, no. 1 (1988): 151-164

² Que una especie no cuente con la capacidad lingüística para expresar una emoción no significa, de ninguna manera, que no la experimente. Los seres humanos, sin lugar a duda, sentimos aburrimiento, como animales que somos, y también hay evidencias científicas de que un sinnúmero de especies se aburren, cada una según las particularidades de su propia existencia. Se sabe que los demás animales no solo experimentan emociones primarias, sino también emociones sociales como el aburrimiento.

pérdida del aburrimiento significaría el irremediable fin de lo humano en cuanto tal.

Históricamente, el verdadero origen del aburrimiento se remonta al surgimiento del ser humano en cuanto especie³. Diversos hallazgos arqueológicos certifican la presencia de artefactos musicales y religiosos, enterrados milenios atrás junto a vestigios óseos de nuestros primeros ancestros⁴. Para crear arte y conectar con lo santo, lo numinoso o divino-misterioso, hace falta disponer, además de sensibilidad espiritual, de tiempo libre⁵. Momentos en los que podemos dejar de lado las preocupaciones vitales, para dedicarnos por plazo indefinido y sin que nadie nos importune a lo más importante y también menos urgente de esta vida: a aburrirnos⁶. Y es que, cuando nos aburrimos, podemos dedicarnos a no hacer nada útil ni productivo⁷. Solo entonces podemos recrearnos, jugar, abocarnos a contemplar y gozar de cuanto es bueno, verdadero y bello⁸. Por supuesto que, en tal marco, el progresivo avance

Aceptar este argumento refuerza la idea de que el aburrimiento antecede a cualquier categorización humana [P. Toohey, “Some ancient notions on boredom”, *Illinois Classical Studies* 13, no. 1 (1988): 151-164]. Para más información al respecto, revítese la obra de: M. Caffaratto, “El aburrimiento, la vida, la animalidad”, *Cuadernos Hispanoamericanos* 681 (2007): 156-160; F. Wemelsfelder, “Animal boredom: is a scientific study of the subjective experiences of animals possible?”, Vol. I de *Advances in Animal Welfare Science 1984/85*, ed. por M. W. Fox y L. Mickley (Washington D.C.: The Humane Society of United States, 1984), 115-154.

³ Cf. R. Perkins, *The nature and origins of boredom* (tesis doctoral, Universidad de Keele, 1981). En palabras de Safranski: “[el hombre es] el único animal que se aburre” [R. Safranski, *Zeit. Was sie mit uns macht und was wir mit ihr machen* (Munich: Carl Hanser, 2015), 19].

⁴ Investigadores de la Universidad de Oxford hallaron lo que serían los instrumentos musicales más antiguos de los que tenemos conocimiento hasta el momento, los cuales tendrían alrededor de 43000 años de antigüedad según las pruebas de carbono. Para más información al respecto, cf. T. Higham et al., “Testing models for the beginnings of the Aurignacian and the advent of figurative art and music: The radiocarbon chronology of Geißenklösterle”, *Journal of Human Evolution* 62, no. 6 (2012): 664-676.

⁵ Para una mayor comprensión de lo santo y lo numinoso, cf. R. Otto, *Lo santo. Lo racional y lo irracional en la idea de Dios* (Madrid: Alianza Editorial, 1996). Para una mayor comprensión del adjetivo “divino-misterioso”, cf. L. F. Muñoz Cabrejos, *El «perro sabio y celestial» incomodado por el «búho filosófico»* (tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2020).

⁶ Al respecto, se sugiere leer a N. Ordine, *La utilidad de lo inútil* (Barcelona: Acantilado, 2013).

⁷ Cf. N. Butler et al., “Work, play and boredom”, *Ephemera* 11, no. 4 (2011): 329-355.

⁸ Cabe precisar que, desde la perspectiva griega, el ocio constituye una actividad noble, un fin en sí mismo, y no un medio para el descanso como lo serían los juegos [cf. Aristóteles, *Política*, trad. por M. García Valdés (Madrid: Gredos, 1988), 421]. Pese a ello, el ocio trae como corolario el descanso y recreo [cf. Platón, *Diálogos IX. Leyes (Libros VII-XII)*, trad. de F. Lisi (Madrid: Gredos, 1999), 86]. Consideramos importante establecer un símil entre el ocio y el juego, partiendo de la premisa que la contemplación y la búsqueda de los trascendentales y, en concreto, de la verdad, tal y como lo desvela el sentido etimológico de *aletheia*, consiste en un *tira y afloja*, en un juego de seducción y coquetería, donde el misterio se nos insinúa y se oculta [cf. M. Heidegger, “Aletheia (Heráclito, Fragmento 16)”],

tecnológico de las civilizaciones fue pieza fundamental, permitiendo el tránsito hacia una vida sedentaria y, con ello, una mayor disposición efectiva de tiempo libre. No obstante, como veníamos mencionando líneas atrás, el tiempo libre *per se* no es garantía para el florecimiento de la cultura, la ciencia y el arte. He ahí que solo en un contexto específico, cuando se alinearon una serie de condiciones idóneas como sucedió durante el denominado siglo de oro en la Atenas de Pericles, haya sido posible el nacimiento de la filosofía y, con ella, el florecimiento de la cultura occidental.

Al respecto, proponen Segura y Cuenca en las primeras páginas de *El ocio en la Grecia clásica*:

Se ha afirmado reiteradamente que la civilización occidental es hija del ocio. La razón es que no es fácilmente entendible el nacimiento y apogeo de la filosofía y de las ciencias, en la civilización grecorromana, sin la existencia de un numeroso grupo de ciudadanos, denominados libres, que se vieron excluidos de los trabajos embrutecedores y pudieron dedicarse a la teoría y la contemplación (...) [El ocio es] la actividad propia de los ciudadanos libres, la acción no utilitaria en la que el ser humano podía desplegar, enriquecer y desarrollar su mente (...) El ocio era el cauce para lograr el fin supremo del ser humano y el logro de la felicidad ⁹.

En la antigua Grecia, el aburrimiento no solo era aceptado socialmente: era una suerte de ideal de vida, el desenlace de una vida feliz, que adviene producto de la emancipación de las preocupaciones domésticas y ocurre si y solo si existe tiempo libre u ocio¹⁰. En aquel tiempo, era inconcebible pensar que un esclavo pudiera aburrirse, o no al menos bajo los parámetros de lo que, originalmente, se entendía por aburrimiento. Desde una perspectiva contemporánea, protestaríamos alegando que el esclavo se encuentra claramente hastiado del trabajo monótono y repetitivo al que se halla sometido (sin mencionar la fatiga crónica y el sinsentido existencial que padece, producto de la restricción del libre albedrío). Desde la óptica helénica, sin embargo, ello no constituiría aburrimiento propiamente dicho, dado que el aburrimiento es algo eminentemente humano, es decir, restringido a los ciudadanos libres, y no

Revista de filosofía 9, no. 1-2 (1962): 89-108]. Para una mayor comprensión del rol que juega *lo lúdico* para el ser humano, cf. J. Huizinga, *Homo ludens* (Madrid: Alianza, 2004).

⁹ S. Segura y M. Cuenca, *El ocio en la Grecia clásica* (Bilbao: Universidad de Deusto, 2007), p. 8-10.

¹⁰ De acuerdo con el decir de Aristóteles, la felicidad radica en el ocio y se realiza de forma plena en la actividad intelectual, a saber, en la contemplación teórica. Dicha actividad nos asemeja a los dioses y es la más adecuada para nuestra realización [cf. Aristóteles, *Ética nicomáquea*, trad. por J. Pallí (Madrid: Gredos, 1993), 398-402]. Para un abordaje exhaustivo sobre la importancia del ocio en Aristóteles, y, en concreto, del *ocio estético*, revísense los aportes de M. L. Amigo Fernández de Arroyabe, "Ocio estético valioso en la *Poética* de Aristóteles", *Pensamiento* 70, no. 264 (2014): 453-474.

puede aburrirse quien anda inmerso en el trajín constante del *negocio*¹¹. Lo interesante sería cuestionarnos si aún somos capaces de aburrirnos en un mundo como en el que vivimos, donde la actividad es norma y los espacios de ocio son una rareza¹². Por lo que, quizás, no somos tan libres como creíamos, o, dicho de otro modo, somos mucho más esclavos de lo que habríamos pensado.

En los albores de la cultura helénica, el ocio ocupó un lugar privilegiado, tanto por su alto valor como espacio posibilitador del disertar filosófico como por su rol preponderante en el florecimiento de la ciencia y el desarrollo práctico de la *paideia*¹³. De forma transversal, ha estado presente a lo largo de la inmensa totalidad de los diálogos tanto socráticos como platónicos, cada vez que la filosofía demostraba mayor parentesco a un juego de palabras que a un solemne ejercicio académico¹⁴. Desde la perspectiva de Josef Pieper, neoescolástico y autoridad en el estudio de la filosofía clásica, el ocio constituyó la *base de la cultura*¹⁵. De ahí que, desde sus inicios, la filosofía haya gravitado en torno a aquel ocio en el que vivía, se movía y existía, lo que demuestra su importancia y nos legitima a calificar a los pininos de la búsqueda de la sabiduría bajo el nombre de *filosofía del ocio*¹⁶.

La decadencia de Occidente, sin embargo, trajo consigo un paulatino alejamiento del

¹¹ Para Aristóteles, existe una irrefutable correlación entre ocio y ciencia. En el *Libro I, Capítulo 1* de *Metafísica*, señala cómo el ocio de la casta sacerdotal egipcia posibilitó el surgimiento de las matemáticas, que, a diferencia de otros saberes, no está ordenado a ningún placer ni utilidad [cf. Aristóteles, *Metafísica*, ed. por V. García Yebra (Madrid: Gredos, 1990), 9].

¹² Sobre la importancia de propiciar espacios de ocio en la cotidianidad, cf. I. De Bofarull, *Ocio y tiempo libre: un reto para la familia* (Pamplona: EUNSA, 2005).

¹³ El propósito de la *paideia* era la inserción del ciudadano en la sociedad como miembro activo. A diferencia de la educación sofista, que capacita al ciudadano para la práctica del gobierno y la política, priorizando el ejercicio de la retórica, la *paideia* apuesta por el diálogo filosófico a través de la sofística, permitiendo a su vez la adquisición de la *areté*. Para más información al respecto, revítese la obra de W. Jaeger, *Paideia: los ideales de la cultura griega* (Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica, 2001); P. Villagra D., “Diálogo, justicia y educación. La *paideia* socrático-platónica frente a la educación sofista en el *Gorgias*”, *Synthesis* 9 (2002): 21-37.

¹⁴ Cf. P. Hadot, *La filosofía como forma de vida* (Barcelona: Ediciones Alpha Decay, 2009). Sobre la filosofía como juego de palabras, revítese la obra de L. F. Muñoz Cabrejos, “Sócrates, filósofo enigmático y de múltiples máscaras”, *Alma Máter* 2, no. 3 (2015): 57-70.

¹⁵ Cf. J. Pieper, *Leisure as the basis of culture*, trad. por A. Dru (Nueva York: Random House, 1963).

¹⁶ Para una mirada comprensiva sobre los alcances del ocio en la filosofía temprana, cf. M. Amigo Fernández de Arroyabe, *Las ideas de ocio estético en la filosofía de la Grecia clásica* (Bilbao: Universidad de Deusto, 2008); B. Kline, “Leisure and play in Plato’s teaching and philosophy of learning”, *Leisure Sciences* 12, no. 2 (1990): 211-227; W. Sutherland, “A philosophy of leisure”, *The Annals of the American Academy of Political and Social Science* 313, no. 1 (1957): 1-3; T. Winnifrith y C. Barrett, eds., *The Philosophy of Leisure* (Nueva York: Palgrave Macmillan, 1989).

sentimiento de estima hacia el aburrimiento, representado entonces bajo las formas del ocio. En su lugar, proliferó una aguda crítica moral, protagonizada, nada más y nada menos, que por Platón y Aristóteles. Ambos, en un claro esfuerzo por garantizar la supervivencia de la polis, arremetieron contra los privilegios y la opulencia de una élite que, en el nombre de la cultura, adoptó un estilo de vida ajeno a la virtud y se entregó a discurrir inútilmente en el ágora, mientras se desmoronaban los cimientos de la civilización que dominó la cuenca del Mediterráneo. La cultura romana se apropiaría de esta aproximación negativa, plasmándola tanto en sus expresiones artísticas –a través del *horror loci*– como en los escritos de los más relevantes pensadores de la época¹⁷.

En el noveno libro de la República, Platón (1988, 448) describe cómo el tirano, tras haber obtenido todo lo que quería, se experimenta insatisfecho y aburrido, lo que lo conduce a cometer acciones cada vez más depravadas. La verdadera causa del aburrimiento sería la ausencia de movimiento y cambio en la vida de una persona. Para superar este estado vital, deben buscarse actividades que sean adecuadas para el desarrollo del alma, es decir, que le otorguen placer y felicidad de modo virtuoso, tal como se indica en el Filebo (Platón 1992, 70-79). Es necesario resaltar que la sociedad cumple un rol protagónico en garantizar estas oportunidades, que contribuyen a formar un sentido de propósito que evite el aburrimiento. En Leyes, Platón (1999, 86) trata sobre cómo la educación, la participación ciudadana y el compromiso con la polis constituyen algunos de los caminos para superar el aburrimiento.

En Fedón, Platón (2020, 76-77) sugiere que la filosofía es la actividad por excelencia que permite superar el aburrimiento y hallar un propósito significativo en la vida. Allí mismo, alude al aburrimiento como un estado de insatisfacción del alma, fruto de la ignorancia, la falta de contemplación y el desconocimiento de la naturaleza del ser humano. En el Timeo, Platón (1992, 196) relata que la desarmonía con el universo y la incapacidad para hallar cuál es el propio lugar dentro de él es síntoma del aburrimiento, que se experimenta como pérdida de la noción del tiempo. En el Banquete, desarrolla la idea de que el hombre se aburre cuando se encierra en sí mismo y pierde la conexión con el mundo circundante. He ahí que solo en la

¹⁷ Cf. P. Toohey, “Some ancient notions on boredom”, *Illinois Classical Studies* 13, no. 1 (1988): 151-164. Entre los aportes más destacados, cabe mencionar la obra de Lucrecio, *De la naturaleza de las cosas* (Madrid: Editorial Verbum, 2020); Horacio, *Sátiras. Epístolas. Arte poética* (Madrid: Gredos, 2008); y Séneca, *Epístolas morales a Lucilio* (Madrid: 1884). Acerca del *horror loci* como expresión de aburrimiento en la cultura romana, véanse los aportes de R. Kuhn, *The demon of noontide. Ennui in western literature* (Nueva Jersey: Princeton University Press, 1976); M. Bouchez, *L'Ennui de Sénèque à Moravia* (París: Bordas, 1973).

fuerza del amor erótico pueda el hombre superar el aburrimiento (Platón 2020, 265).

En *Ética a Nicómaco*, Aristóteles (1993, 148-151) sigue la idea de Platón, sosteniendo que la falta de estimulación es la causa del aburrimiento, y que este, por lo tanto, puede ser superado a través de actividades interesantes y desafiantes. También es de la idea de que la sociedad debe promover la participación activa en la comunidad, lo que contribuye a lograr un sentido de propósito y satisfacción en la vida y, de este modo, combatir el aburrimiento (Aristóteles, 1988, 458). Si Platón halla en la filosofía y el amor un camino de superación, para el estagirita es el arte y, concretamente, la comedia y la tragedia, la vía más adecuada para encontrar alivio y liberarse de una vida aburrida (Aristóteles, 1974, 174). Es interesante el hecho que, con tantos siglos de antelación, el entretenimiento haya sido propuesto como vía de escape por antonomasia frente a la experiencia de aburrimiento.

La acedia medieval

El paso de la filosofía clásica al medioevo temprano trajo consigo una reinterpretación del ocio, diferenciando entre dos formas de aburrirse: la una, provechosa; la otra, nociva¹⁸. En el primer caso, el *otium* latino era el equivalente de la *σχολή* (*scholê*) griega, gozando de una valoración positiva análoga a la que recibió durante la época clásica¹⁹. Mientras que, en el

¹⁸ El propio san Agustín, en el lenguaje coloquial que caracteriza a las *Confesiones*, distingue con claridad entre *otium* y ociosidad. Así, por ejemplo, utiliza el término *otium* para solicitar a Valerio, el entonces obispo de Hipona, “tiempo libre” de sus ocupaciones pastorales, para poder dedicarse a un estudio profundo de la Sagrada Escritura. También lo emplea en referencia a la vida monacal y al ascetismo que practican los cenobitas. Por el contrario, denomina “ocioso” el período de sus 16 años, cuando se abandona a una vida de lujuria y comete el emblemático hurto de las peras del jardín de su vecino. Con ello, el santo de Hipona sigue la tradición cristiana, aludiendo a la pereza como madre de pecados y vicios [cf. Agustín de Hipona, *Confesiones*, trad. por A. Encuentra O. (Madrid: Gredos, 2010)]. Aparte, se atribuye al santo de Hipona la definición de la acedia como *taedium interni boni*, lo que S. Alberto Magno tomará siglos más adelante como punto de partida para releerla en términos de tristeza [cf. R. Peretó R., “La recepción del concepto de acedia en la obra de Alberto Magno”, *Scripta Mediaevalia. Revista de pensamiento medieval* 6 (2013): 133].

¹⁹ Para una mayor comprensión sobre el rol del ocio en la cultura latina, cf. S. Segura y M. Cuenca, *El ocio en la Roma antigua* (Bilbao: Universidad de Deusto, 2008). Cabe precisar que los romanos distinguieron, incluso, entre *otium* y *otia*; ambos conceptos difieren del sentido original de *scholê*, término que, con el correr de los siglos, iría perdiendo su significado, hasta diluirse. Así lo señala Kalimtzis: “El *otium* romano estaba dividido en dos: *otium* refinado para la élite, y *otia*, así como circos y tabernas, para el pueblo. El cristianismo redefinió *scholê* como una experiencia religiosa mística abierta a todos, en cambio. (...) [Para Filón de Alejandría], la *scholê* es la actividad propia para el *Sabbath*. En ese día la *scholê* se debe dedicar a la filosofía, concebida como una actividad moral dedicada a la comunión con Dios. En el *Sabbath* debemos retirarnos de la turbulencia de los asuntos públicos y desvalorizar de modo consciente toda consideración terrenal que tienda a ese fin. (...) La *scholê*, en el *Sabbath*, supone una postura moral dedicada a imitar al creador, que puso a un lado el séptimo día para contemplar (*theôrein*) sus propias obras. En ese día, la *scholê* debe dedicarse a la *theôria*, en particular a la filosofía. (...) En la *scholê*, que presupone estar en comunión con Dios, uno, de hecho cualquier lego, podía convertirse en un soldado al servicio de la fe. *Scholê* pasó a ser la

segundo caso, bajo el término *acedia* se designó a un aburrimiento soporífero, que decanta en dejadez y desidia, y posee tal potencial de peligrosidad que haría los méritos suficientes para ser incluido en el catálogo de sugerencias o *logismoi* que todo cristiano debe rehuir²⁰.

En un primer momento, el cristianismo estimó y promovió el ocio, destacando sus bondades para la vida espiritual y el florecimiento de lo humano. En cierto modo, Dios es aburrido, puesto que existe en Él un aura de aburrimiento eterno, donde todo es estabilidad y permanencia: en Él, que es el Ser Supremo, no se admite cambio alguno²¹. Si en Dios todo es permanencia y en Él hay aburrimiento, nosotros, creados a su imagen y semejanza, podemos hallar valor al aburrimiento en cuanto tal. El ocio hace posible la contemplación, el éxodo de la propia esfera autorreferencial para poder volcarse sobre lo ajeno y lo distinto, para poder así *participar* del otro²². En cuanto *homo participator*, el ser humano descubre en el ocio el espacio posibilitador idóneo para conectar y disfrutar del *mundo* circundante²³.

El asunto es que este ocio que, desde un inicio, fue entendido como contraparte de la acedia, de aquella distorsión del aburrimiento que nos aparta de Dios y nos sumerge en una estéril somnolencia vital. De acuerdo con P. Laín Entralgo, “para el pensamiento medieval hay una íntima conexión entre la *acedia* y la incapacidad del hombre para el ocio. *Acedia*, «pereza»,

condición para la cual las órdenes de Dios estarían permanentemente grabadas en el alma y lo que prepara, en consecuencia, a una persona para la acción diligente según la Voluntad de Dios, canalizada a través de sus dinastías terrenales. Mientras que Roma se expandía a oriente, oriente hizo su camino a occidente y, en el proceso de migración cultural, la palabra *scholê* desapareció, ya que era extraña a la cultura de los recién llegados. (...) La reconstrucción de *scholê* para servir a metas religiosas y darle propósitos imperiales se debió a la influencia del *otium* romano (...). El resultado de estas alteraciones fue la aparición de conceptos de *scholê* enormemente diferentes en propósito y contenido de las ideas filosóficas desarrolladas en los escritos de Platón y Aristóteles” [K. Kalimtzis, “La desaparición de *scholê*”, *La torre del Virrey. Revista de Estudios Culturales* 21, no.1 (2017): 3-5]

²⁰ Cf. R. Peretó R., *Evagrio Póntico y la acedia* (Berna: Peter Lang, 2018). Revítese también a S. Wenzel, *The Sin of Sloth: Acedia in Medieval thought and literature* (Carolina del Norte: North Carolina University Press, 1967). Léase también a R. Peretó R., “Acedia y depresión: entre pecado capital y desorden psiquiátrico”, en *In umbra intelligentiae. Estudios en homenaje al Prof. Juan Cruz Cruz*, ed. por A. L. González y M. Idoya Zorroza (Pamplona: Eunsa, 2011).

²¹ Cf. V. Andrić y A. Tanyi, “God and eternal boredom”, *Religious Studies* 53, no. 1 (2017): 51-70.

²² Para un abordaje sobre los alcances psicológicos y sociales de la relación entre aburrimiento y relaciones interpersonales, cf. M. Leary, “Boredom in interpersonal encounters: antecedents and social implications”, *Journal of Personality and Social Psychology* 51, no. 5 (1986): 968-975. Al respecto del aburrimiento como espacio posibilitador del éxodo de uno mismo, cf. J. Castresana, “Boredom as a possible point of departure for meditation: silence, attention and access to being in Pablo D’Ors”, *Open Journal of Philosophy* 12 (2022): 21-28.

²³ Para una mayor comprensión de la idea de *mundo*, cf. R. Guardini, *Mundo y persona. Ensayos para una teoría cristiana del hombre* (Madrid: Ediciones Guadarrama, 1963).

es la viciosa falta de ánimo para realizar lo que uno debe ser”²⁴.

Esta consideración recoge el sentir de Hermas en aquel antiquísimo manuscrito de *El pastor*:

Así como los ancianos, que ya no tienen esperanza de rejuvenecer, no esperan otra cosa que el sueño de la muerte, así también vosotros, debilitados por los asuntos mundanos, os entregasteis a la *negligencia* y no pusisteis vuestras preocupaciones sobre el Señor, sino que vuestro pensamiento se rompió y os habéis aviejado con vuestras tristezas²⁵.

La resignificación del sentido original del término ἀκηδία fue un aporte con sello del cristianismo de los primeros siglos²⁶. Siguiendo a los Padres del Desierto, los seres humanos pecamos de *acedia* como consecuencia del acecho del denominado *demonio de mediodía*, que nos rendía en un profundo letargo allá cuando el sol alcanzaba su cénit, es decir, asediándonos con mayor violencia en el lapso previo y posterior a la ingestión del alimento meridiano²⁷. La

²⁴ Pedro Laín Entralgo, “El ocio y la fiesta en el actual pensamiento europeo”, *Papeles de Son Armadans* 41 (1959): 129. Allí mismo, el autor alude también a la relevancia del ocio en épocas distintas al medioevo. Al respecto refiere que, “en su sentido clásico -helénico y medieval-, ocio no es ociosidad o inactividad condenable; el ocio clásico es ante todo un estado del alma. Y, así entendido, el ocioso no es el perezoso o el vago, sino el contemplativo”. A propósito de nuestros tiempos, Laín Entralgo critica que, siendo nuestra religión el trabajo, “el ocio solo cobra sentido cuando es descanso; de otro modo, no nos parece ser sino pereza”. Sobre esta pereza, nos comenta cómo S. Tomás de Aquino la veía como “pecado contra el mandamiento de santificar las fiestas; es decir, una pecaminosa impotencia, no solo para trabajar rectamente, mas para rectamente gozar del ocio que la fiesta lleva consigo”.

²⁵ Hermas, *El pastor*, trad. por J. J. Ayán Calvo (Madrid: Editorial Ciudad Nueva, 1995), 105. En el original griego, la palabra que comúnmente se traduce por negligencia o abatimiento es ἀκηδία. Nótese la íntima correlación entre acedia y tristeza en este manuscrito del cristianismo temprano, la misma que será desarrollada en los siglos sucesivos por la Patrística y la filosofía del medioevo.

²⁶ “El término ἀκηδία fue traducido por san Jerónimo (347-420) en la *Vulgata* como *taedium* o tedio, aburrimiento, y *maeror* o tristeza profunda” [Fray L.F. Benítez A., “La acedia. Experiencia personal y comunitaria”, en *Las emociones en la Edad Media*, ed. por S. Violante (Mar del Plata: Universidad Nacional del Mar del Plata, 2021), 35]. El significado del término ha evolucionado a lo largo de la historia, alejándose de su sentido original: “La acedia es un fenómeno espiritual con presencia a lo largo de la Patrística y la Edad Media, que, luego de la modernidad, sufre una serie de transformaciones que la convierten en melancolía y, en los tiempos contemporáneos, en desórdenes depresivos” [R. Peretó, “El itinerario medieval de la acedia”, *Intus-Legere Historia* 4, no. 1 (2010): 33].

²⁷ Así describe Juan Casiano en *Instituciones* al mencionado demonio de mediodía: “Empieza a insinuarse hacia el Mediodía, alrededor de la Sexta hora, cuando el Sol alcanza su máxima altura en el horizonte y parece quedarse clavado por encima del mundo. Entonces, a esa hora las cosas pierden su sombra y su profundidad; pierden, por tanto, su recogimiento. Todo se vuelve chata presencia, ‘presencia a pleno Sol’. Justamente en ese instante, cuando el mundo se halla expuesto a una luz y a un calor despiadados, descienden los espíritus de la acedia, ‘excitando como una fiebre que vuelve periódicamente, el alma del monje, enferma por los ardores violentos que la abrasan” [Cf. J. Casiano, *Institutions cénobitiques* (Paris: Sources Chrétiennes, 1965), pág. 100]. A propósito de la acedia como demonio meridiano, léase a G. Agamben, “El demonio meridiano”, en *Estancias. La palabra y el fantasma en la cultura occidental* (Valencia: Pre-Textos, 2006). También es posible encontrar importantes referencias a la acedia en la obra de Evagrio Pónico [*Tratado práctico*, trad. por J. P. Rubio

personificación del aburrimiento como un ser espiritual y demoníaco, que a tiempo y a destiempo trabaja por alejarnos de una vida contemplativa y mortificada, consagrada al Reino de los Cielos y ajena a las seducciones de lo concupiscible, mundano y efímero, no haría más que desprestigiarlo, otorgándole un carácter eminentemente negativo²⁸. Desde el plano de la experiencia, la acedia se manifestaba como nostalgia y melancolía, producto de la vivencia de sentir lejos a Dios, a aquel en cuya presencia reside la auténtica alegría, y, con Él, a los bienes últimos²⁹. También se expresaba en calidad de atonía, dispersión y disgusto inespecífico, secuelas del deseo frustrado de sí mismo y el sinsabor de la soledad interior que de este se deriva³⁰.

Sadia (Madrid: Ciudad Nueva, 1995), 140-141)], Orígenes [*Homélie sur Luc*, ed. por H. Crouzel, (París: Cerf, 1962)], Simeón el nuevo teólogo [*Chapitres théologiques, gnostiques et éthiques*, ed. por J. Darrouzès (París: Cerf, 1957)], Teodoro el Estudita [*De confessione et pro peccatis satisfactione* (París: Migne, 1860)], San Juan Clímaco [*La escala santa*, trad. por I. Gil A. y M. Matthei (Zamora: Ediciones Monte Casino, 1990)], entre otros.

²⁸ De acuerdo con Orígenes, la caída de las almas al mundo terrenal habría ocurrido por causa de la acedia, entendida como un “disgusto por la contemplación” [cf. H. Crouzel, *Origène* (París: P. Lethielleux, 1985), p. 273].

²⁹ “El origen del término acedia se encuentra en la locución griega ακήδετος, que es, como sugiere la alfa inicial, el privativo de κηδέω cuya acepción general es cuidado, solicitud, preocuparse por algo o por alguien. Su significado primario es, por lo tanto, falta de cuidado o incuria. (...) [Entre los griegos], designa una falta especial de cuidado, una despreocupación o incuria singularísimas que los griegos creen menester especificar pues no se trata de una despreocupación cualquiera. El término tiene que ver con la existencia misma y con cómo esta es afrontada y vivida. Ακήδετος es, en fin, falta de interés o cuidado por la sepultura, renuncia al duelo, ausencia de ritos funerarios o despreocupación ante la muerte. (...) Tal despreocupación tiene para los griegos una inusitada gravedad (...) Los griegos adivinan en tal despreocupación, expresada en la incapacidad de hacer duelo, una hesitación dramática acerca de la propia identidad, una angustia manifiesta en cuanto al propio origen, naturaleza, ambiciones y destino (...) Se trata, en suma, de una despreocupación -la que se refiere a los difuntos- que manifiesta una incuria del hombre respecto de sí mismo, por la cual se oblitera la dimensión especular de la muerte. El despreocupado griego es aquel que no solo no sabe quién es, sino que ha perdido el interés por saberlo” [S. Hernán V., “Las implicancias psicopatológicas de la acedia en Evagrio Póntico”, *Revista Latinoamericana de Psicopatología Fundamental* 18, no. 4 (2015): 681]. Quizá las referencias más icónicas sobre la importancia del rito funerario en la cosmovisión griega y, por ello, la gravedad que representa no observarlo, están en clásicos como la *Ilíada* y la *Odisea* [Homero, *Ilíada* (Madrid: Espasa-Calpe, 1968); Homero, *Odisea* (Madrid: Espasa-Calpe, 1998)], *Agamenón* (Esquilo, *Agamenón* (Madrid: Gredos, 2010)], o la *Antígona* de Eurípides [C. Collard y M. Cropp, *Euripides. Fragments* (Cambridge: Harvard University Press, 2008)], entre otros.

³⁰ “Acedia es aburrimiento, torpeza, pereza, hastío, laxitud, abatimiento, languidez, flaqueza de espíritu, dejadez, indolencia, etc. Se trata de un estado *sui generis*, vinculado a la vida anacorética que, incluso, provoca malestares físicos como dolor de cabeza o de estómago. (...) Se entabla así, en la mente de la persona, una penosa lucha, con fuerte carga de ansiedad, entre la obsesión que se impone y la voluntad que trata de rechazarla fuera de la conciencia” [R. Peretó R., “Acedia y depresión. Aportes para una reconstrucción histórica”, *Eä Journal* 3, no. 1 (2011): 7]. Para mayor profundización fenomenológica sobre la acedia, revítese la obra de B. Forthomme, “L’acédie, la dépression, la mélancolie et l’ennui”,

Al respecto, refiere visiblemente consternado Evagrio Póntico:

El demonio de la acedia, llamado también «demonio del mediodía», es entre todos los demonios el más gravoso. [...] Hace que el sol parezca avanzar lento e incluso inmóvil y que el día aparente tener cincuenta horas [...] Apremia a dirigir la vista una y otra vez hacia la ventana y a saltar fuera de la celda [...] Despierta aversión hacia el lugar donde uno mora, hacia la propia vida y hacia el trabajo manual [...] Induce entonces el deseo de otros lugares en los que se puede encontrar fácilmente lo que se necesita y ejercer un oficio más fácil de realizar y más rentable³¹.

Por su parte, Teodoro el Estudita no escatima adjetivos a la hora de lapidar a aquel pecado que se infiltra incluso en los corazones de los anacoretas más celosos y, en miras a salvar a quienes cayeron presa de sus garras, decreta como medicina la más estricta penitencia:

El monje afectado por la acedia se considera desesperado con respecto a su propia salvación. La acedia es el rechazo de la observancia monástica y la admiración de las cosas mundanas. El monje acedioso es inexpresivo en la salmodia y asténico en la oración. Decretamos que debe ser castigado con cuarenta días de penitencia y, durante tres semanas, el monje acedioso debe ser privado de vino y de aceite, y cada día debe hacer doscientas cincuenta metanoias. El vicio de la acedia conduce al fondo del infierno³².

La férrea ofensiva contra la acedia persistió religiosamente durante los primeros siglos de la era cristiana, a la par que predominaba el eremitismo como ideal de vida piadosa³³. Sin embargo, es posible advertir un considerable giro de timón a partir del siglo VI, acorde al cambio de época y las renovadas necesidades espirituales del hombre de aquel entonces. Entre las manifestaciones más destacadas del decreciente interés en la acedia, cabe señalar su

en *Dépressions et paradépressions*, ed. por G. Charbonneau y J. M. Legrand (Paris: Le Cercle Herméneutique, 2003), 21-26.

³¹ Evagrio Póntico, *Tratado práctico*, trad. J. P. Rubio Sadia (Madrid: Ciudad Nueva, 1995), 140-141. Al respecto, cf. R. Peretó, “La acedia y Evagrio Póntico. Entre ángeles y demonios”, *Studia Patristica* 67 (2013): 239-245.

³² T. Estudita, *De confessione et pro peccatis satisfactione* (París: Migne, 1860), 860. Se expresa con similar dureza S. Juan Clímaco en *La Escala santa*, cuando manifiesta: “Acedia es relajación del ánimo, muerte del espíritu, menosprecio de la vida monástica, odio de la propia profesión” [J. Clímaco, *La escala santa*, trad. I. Gil A. y M. Matthei (Zamora: Ediciones Monte Casino, 1990), escalón XIII].

³³ “La *acedia* fue el precio a pagar del eremita por su libre elección de la soledad, por el gozo de la pereza, por el recurso de la siesta, por su sometimiento a los designios del mediodía Qètèb: esa bola de pelos que rueda a los pies del anacoreta cuando el sol se ubica en el zenith y le hace caer a tierra para sumirlo en un pesado y sofocante sueño. El sueño abre las puertas al erotismo cerebral y bajo el influjo de sus pensamientos, que viajan en libertad desorbitada, sin control, se sume en la inquietud y desesperación al aparecer aquella oscura y presuntuosa certeza de estar condenado de antemano. Se abisma en su propia ruina, en una tristeza ansiosa que le hace desertar del mismo desierto” [M. I. García Canal, “El imposible duelo”, *Debate feminista* 50 (2014): 19].

ausencia en la célebre lista de los siete pecados capitales del Papa san Gregorio Magno, tras ser combinada con la tristeza y presentada, bastante diluida, bajo el título de pereza³⁴. No sería hasta su inclusión en el catálogo de los pecados capitales de Hugo de San Víctor, allá por el siglo XII, que la acedia sería, al fin, reivindicada, desempeñando nuevamente un rol protagónico en la idiosincrasia occidental³⁵.

La comprensión medieval de la acedia guarda distancia respecto del sentido original que los primeros cristianos le dieron, acercándose, más bien, a la noción de *tristitia saeculi*³⁶. Ello corresponde al florecimiento de la vida cenobítica y, posteriormente, de las órdenes mendicantes, que desplazaron definitivamente al anacoretismo y trajeron consigo nuevos desafíos para la espiritualidad emergente³⁷. La acedia, durante siglos restringida al yermo y a las cuatro paredes del convento, experimentó una progresiva exclaustación, haciendo viable

³⁴ Cf. J. C. Nault, *El demonio del mediodía. La acedia, el oscuro mal de nuestro tiempo* (Madrid: BAC, 2014). La exclusión de la acedia del catálogo de san Gregorio Magno implicó que, durante los siglos sucesivos, no fuese considerada un vicio y, por tanto, su atención se difuminase, hasta el punto de, prácticamente, desvanecerse. De igual manera, su asimilación a la pereza favorecería una comprensión errónea sobre su naturaleza y, por lo tanto, sobre la manera eficaz de combatirla. Curiosamente, la que durante siglos fue considerada una de las más peligrosas tentaciones que un eremita podía experimentar perdió total vigor, al punto de oponerla a la *diligentia* como la virtud capital que la rebate [cf. A. Prudencio Clemente, “Psychomachia”, en vol. I de *Obras*, ed. por L. Rivero García (Madrid: Gredos, 1997), 370-371].

³⁵ De acuerdo con Hugo de San Víctor, no hay mejor remedio contra la pérdida del gusto por las cosas de Dios que recitar la cuarta petición del Padre Nuestro, a saber, *danos hoy nuestro pan de cada día*: “La tristeza, en efecto, es un tedio del alma acompañado de aflicción, cuando la mente, corrompida y exasperada por su vicio, no apetece los bienes interiores ni tampoco se regocija con ningún deseo de alimento espiritual dado que se ha extinguido su vigor. A causa de ello y en orden a sanarnos, conviene que imploremos la misericordia del Señor, a fin de que, con su acostumbrada piedad, nos proporcione el pábulo de la refección interna en favor del alma que languidece por su tedio, para que ella, incitada por el gusto de lo presente, se disponga a amar eso que está ausente y ya no sabe desear. A esta petición se dona, pues, el Espíritu de fortaleza que reconforta al alma fatigada a fin de que, habiendo recibido la virtud del vigor de antaño, se fortalezca al pasar de la imperfección de su hastío al deseo del gusto interior” (Hugo de San Víctor, “De quinque septenis” en *Six opusculis*, ed. R. Baron (París: Sources chrétiennes, 1969)].

³⁶ Cf. R. Peretó R., “Acedia y depresión. Aportes para una reconstrucción histórica”, *Eä Journal* 3, no. 1 (2011): 9. Para entender la evolución histórica de la acedia, léase la obra de B. Forthomme, *De l'acedie monastique à l'anxio-dépression: histoire philosophique de la transformation d'un vice en pathologie* (París: Synthélabo, 2000); M. Á. Fuentes, *La acedia. Apuntes psicológicos y espirituales del mal del desencanto* (San Rafael: EDIVE, 2012); R. Peretó R., “La acedia y el *transitus* monástico en el siglo XII”, *Teología espiritual* 55, no. 165 (2011): 313-323; R. Peretó, “Las mutaciones de la acedia. De la Patrística a la Edad Media”, *Studium* 27 (2011): 159-173; M. Theunissen, “La acedia en la Edad Media”, en *Anteproyectos de modernidad: antigua melancolía y acedia de la Edad Media* (Valencia: Asociación Náyade, 2005), 45-59.

³⁷ Cf. R. Hostie, *Vida y muerte de las órdenes religiosas: estudio psicosociológico*, trad. por J. Cordero (Madrid: Desclée de Brouwer, 1973).

su inserción en la vida de los habitantes de la urbe. De ahí que, naturalmente, hayan vuelto a despertar el interés y los esfuerzos por dilucidar los alcances de un fenómeno que estaba empezando a perturbar no solo al clero, sino también a los laicos de a pie y a todos los ciudadanos del mundo, expresándose bajo las formas del *hastío* o el *taedium vitae*³⁸.

San Alberto Magno lideró la cruzada académica contra la acedia, que había permanecido inactiva en los siglos precedentes salvo honrosas excepciones, contadas con los dedos³⁹. Para tal propósito, tomó como punto de partida el *De fide orthodoxa* de Juan Damasceno, donde se la describe como *tristeza que apesadumbra*, marcando así la pauta para el futuro desarrollo de la escolástica⁴⁰. Desde la óptica del *Doctor Universalis*, la acedia es aquella pasión que experimentamos frente a la dificultad de alcanzar la virtud; pertenece al ámbito del *tedio* y constituye una variante leve de la *ansiedad*. En las *Quaestiones*, la define

³⁸ “En el ámbito académico medieval, eran cuatro los conceptos de acedia que se manejaban. El primero, originado en S. Agustín, afirma: *Acidia est taedium interni boni*. El segundo, de Ricardo de S. Víctor: *Acidia est torpor mentis bona negligentis inchoare*. El tercero, de Juan Damasceno: *Acidia est tristitia aggravans*. Y el cuarto, de los maestros, refiere: *Acidia est diffidentia implendi mandata...* Si la causa es un mal presente, la acedia es definida como *tristeza que apesadumbra*; si se trata de un bien en el pasado que se percibe como un mal porque es difícil de alcanzar, es un *tedio del bien interno conferido por Dios*; y si la causa es un mal en el futuro, sería *lentitud de la mente que la hace negligente para obrar el bien*” [R. Peretó R., “El tratado *De acidia* de Alejandro de Hales y su recepción de Aristóteles”, *Studium. Filosofía y Teología* 32 (2013): 308]. También vale la pena mencionar el desarrollo de las denominadas *hijas de la acedia*, siendo destacadas las propuestas de S. Isidoro de Sevilla, quien incluye a la ociosidad, la somnolencia, la indiscreción de la mente, el desasosiego del cuerpo, la inestabilidad, la verbosidad y la curiosidad [I. de Sevilla, “*Quaestiones in Vetus Testamentum*”, en *Isidorus episcopus Hispalensis*, ed. por M. M. Gorman y M. Dulaey (Friburgo: 2009), 207-424]; de Alcuino de York, quien menciona a la somnolencia, la pereza para las buenas obras, la inestabilidad, el vagabundeo de lugar en lugar, la tibieza para trabajar, el tedio del corazón, la murmuración y la verbosidad o *inaniloquia* [Alcuino de York, “*De virtutibus et vitiis ad Widonem comitem*”, en *Patrología latina*, ed. por J. P. Migne (París: 1851)]; y S. Gregorio Magno, quien incluye entre las hijas de la acedia a la malicia, el rencor, la pusilanimidad, la desesperación, la indolencia en lo tocante a los mandamientos y la divagación de la mente por lo ilícito [G. Magno, *Los morales del Papa san Gregorio Magno*, ed. A. Álvarez de Toledo (Buenos Aires, 1945)].

³⁹ Cf. R. Peretó R., “La recepción del concepto de acedia en la obra de Alberto Magno”, *Scripta Mediaevalia. Revista de pensamiento medieval* 6 (2013): 129. Entre los pensadores del medioevo abocados al estudio de la acedia, destacan Guillermo de Auxerre [*Summa Aurea*, ed. J. Ribaillet (París: C.N.R.S., 1980)], Alejandro de Hales [*Summa Theologica* (Florencia: Quaracchi, 1924)], Bernardo de Claraval [“*Sermo super cantica*”, en *Sancti Bernardi Opera Omnia*, ed. J. Leclercq, C. Talbot y H. Rochais (Roma: Cistercienses, 1957)], Buenaventura de Bagnoregio [“*Du combat spirituel contre les sept pechés capitaux*”, en *Oeuvres spirituelles de S. Bonaventure*, trad. L. Berthoumier (París: L. Vives, 1854)], además de san Juan Damasceno y santo Tomás de Aquino, de cuya obra trataremos aparte.

⁴⁰ Cf. J. Damasceno, *La foi orthodoxe*, ed. por B. Kotter (París: Cerf, 2010). Cabe resaltar que tal interpretación de la acedia correspondería a una cuestionable traducción de Burgundio de Pisa en el año 1150, bajo el nombre de *tristitia agravans* [cf. R. Peretó R., “La recepción del concepto de acedia en la obra de Alberto Magno”, *Scripta Mediaevalia. Revista de pensamiento medieval* 6 (2013): 130].

como “el desagrado por las obras espirituales debido al agrado por la propia comodidad”⁴¹. Los autores del medioevo tardío suscribirán esta definición, reduciendo la acedia a una suerte de *pereza espiritual*, equiparándola con la ociosidad y retratándola como una somnolencia del alma (de evidente menor gravedad que la que los eruditos del pasado denunciaban)⁴².

Testimonios de la época revelan, sin embargo, que la acedia distaba diametralmente de la simple y ordinaria pereza con la que algunos osaron compararla. Si fuese una simple holgazanería, no tendría la capacidad de mortificar el alma, al punto de suscitar pensamientos y deseos suicidas⁴³. Lo que hacía tan peligrosa a la acedia era, precisamente, su aparente inocuidad y su sorprendente polivalencia, lo que la hacía difícilmente detectable hasta bien avanzada su presencia en el alma⁴⁴. Así lo experimentó en carne propia Hugo de Miramar, quien en su autobiografía relata cómo, tras pasar por una fuerte crisis de sentido, fruto de la acedia que lo sitiaba, decidió, paradójicamente, recluírse en una cartuja con 45 años, expectante de dejar atrás el malestar espiritual que, por largo tiempo, lo atormentaba⁴⁵. Si bien, fiel a sus

⁴¹ Cf. A. Magno, “Quaestio de peccato acediae”, en *Quaestiones*, ed. W. Kübel y H. Anzulewicz (Münster: Aschendorff, 1993), a2. Allí mismo dice: “la acedia y el *achos* [ansiedad] se consideran por comparación a la intensidad de la pasión. Si la pasión es moderada, se genera solo la tristeza interior, que es la acedia; si, en cambio, es vehemente, se trata del *achos*, que quita la voz”. En el *De bono*, A. Magno diferencia los efectos fisiológicos de ambas: la acedia genera pérdida de voz, mientras que el *achos* cierra las vías de salida del corazón y la razón [cf. A. Magno, *De bono*, ed. por H. Kühle et al. (Münster: Aschendorff, 1951)]. Sin embargo, en la *Summa Theologiae*, escrita varios años después de las obras ya mencionadas, define el *achos* como *tristeza oprimente*, esto es, tal como había definido antes a la acedia, lo que llevaría a pensar que ambas son, en la práctica, sinónimos, y que la acedia es mucho más grave que una sencilla *pereza espiritual* [cf. A. Magno, *II Summae Theologiae*, ed. por L. Borgnet (París: Vivès, 1895), 370].

⁴² Cf. P. Damián, *De institutis ordinis eremitarum* (París: Migne, 1853).

⁴³ Cesario de Heisterbach, célebre prior cisterciense y popular hagiógrafo de la época, ha reseñado el drama espiritual que padecieron algunos religiosos y monjas de la época, víctimas de episodios recurrentes de un angustiante aburrimiento, que, en ciertos casos, propició intentos de arrebatarse la propia vida. Para mayor detalle, cf. C. de Heisterbach, *Dialogus Miraculorum*, ed. J. Strange (Colonia, 1851).

⁴⁴ Cf. R. Peretó R., “Las polifacéticas manifestaciones de la acedia en la experiencia cristiana”, *Ecclesia* 32, no. 3 (2018): 337-350.

⁴⁵ “Después de haber atravesado muchos años de ansiedad que me llenaban de sudor, de improviso sufrí una herida del enemigo: el temor y el temblor vinieron sobre mí y me rodearon las tinieblas; mi corazón se turbó dentro de mí y me asaltaron los temores de la muerte. Entonces, mis entrañas se llenaron de dolor y la angustia me poseyó como a una parturienta [...] Mi corazón se secó, las tinieblas me petrificaron y los días de aflicción tomaron cruelmente posesión de mí. Así, agobiado por un pesado sueño, permanecí paralizado y me poseyó un terrible espanto al presenciar que me ahogaba en una triple profundidad, a saber, la impotencia, la ignorancia y la malicia” [Hugo de Miramar, *De hominis miseria, mundi et inferni contemptu*, ed. F. Wendling (Turnhout: Brepols, 2010), 28]. Sobre la vida y obra de H. de Miramar, cf. R. Boyer, “Hugues de Miramar, chartreux à Montrieux (1242-1248): Documents autobiographiques”, *Miscellanea Cartusiensia* 3 (1978), 15 - 36; F. Paleschi, “L’acedie dans l’oeuvre

votos, permaneció retirado del mundo hasta el ocaso de sus días, su combate contra la acedia no menguó en lo más mínimo. A manera de réplica, se abocó a estudiar minuciosamente su afección, escribiendo tratados al respecto y detallando, de paso, su experiencia interior:

La acedia es la tristeza del siglo, que se produce cuando somos afectados por los daños materiales o las molestias corpóreas de tal modo que nos sentimos hastiados de rezar o de leer, de escuchar la palabra de Dios o de meditarla, de contemplar o practicar algún acto de piedad de cualquier tipo. También hay acedia cuando se es afectado por el hastío a tal punto que más bien se preferiría no existir que existir⁴⁶.

Tomando como punto de partida las reflexiones de su maestro, Tomás de Aquino propuso una definición de acedia mucho mejor lograda⁴⁷. Convenientemente, el Doctor Angélico atribuye la etimología del término al vocablo latino *acidus*, alegando que la acedia genera una *acidez* mental o una frialdad para obrar el bien, y, en este sentido, la opone a la alegría espiritual que se manifiesta en la caridad, para definirla, más bien, como *tristeza espiritual del bien divino*⁴⁸. Precisamente, la acedia encuentra su causa más profunda en la negación de la comunión con Dios, lo que explicaría por qué conlleva el abandono del culto y,

d'un premontré devenu chartreux”, en *Tristesse, acédie et médecine des âmes dans la tradition monastique et cartusienne: anthologie de textes rares et inédits, XIIIe-XXe siècle*, ed. por N. Nabert (París: Beauchesnes, 2005); R. Peretó R., “*Moritur in solitudine*. La acedia en la vida de Hugo de Miramar”, *Stylos* 22 (2013): 174-186.

⁴⁶ Hugo de Miramar, *De hominis miseria, mundi et inferni contemptu*, ed. F. Wendling (Turnhout: Brepols, 2010), 168. Con un siglo de antelación, Guigo el cartujo ofreció un testimonio parecido: “Cuando estás solo en tu celda, a menudo eres atrapado por una suerte de inercia, de flojedad de espíritu, de fastidio del corazón, y entonces sientes en ti un disgusto pesado: llevas la carga de ti mismo; aquellas gracias interiores de las que habitualmente usabas gozosamente no tienen ya para ti ninguna suavidad; la dulzura que ayer y antes de ayer sentías en ti, se ha cambiado ya en grande amargura” [E. Vansteenbergh, “Paresse”, vol. XI de *Dictionnaire de théologie catholique* (París: Éditions Letouzey, 1932)].

⁴⁷ Para una revisión exhaustiva sobre los aportes originales de S. Tomás en relación con la acedia, léase la obra de J. C. Nault, *La saveur de Dieu. L'acédie dans le dynamisme de l'agir* (París: Cerf, 2006). También se recomienda la lectura de T. Hamonic, “L'acédie et l'ennui spirituel selon saint Thomas”, *Autrement. Série mutations*, 175 (1998): 88-110.

⁴⁸ “La acedia según el Damasceno es una *cierta tristeza que apesadumbra*. Esta tristeza, en efecto, abate de tal manera al ánimo del hombre que no le place hacer cosa alguna; al igual que las cosas que son ácidas, son también frías. Y por ello la acedia acarrea cierto tedio en el obrar... A su vez, hay quienes dicen que la acedia es *indolencia del alma indiferente para emprender cosas buenas*” [S. Tomás de Aquino, *Summa Theologiae*, trad. por los Padres Dominicos de la Provincia Inglesa (Westminster: Christian Classics, 1981), II-II, q. 35, a. 1]. Alejandro de Hales se inclinará también por esta acepción, representando los efectos de la acedia con cuanto el vinagre causa en los dientes [R. Peretó, “El tratado *De acidia* de Alejandro de Hales y su recepción de Aristóteles”, *Stylos. Filosofía y Teología* 32 (2013): 306]. Cabe resaltar que, al inclinarse por esta raíz etimológica, Aquinate está tomando distancia de la explicación ofrecida por su maestro, S. Alberto Magno, el cual, más bien, se inclinó por el vocablo *achos*, como mencionamos en un pie de página anterior.

con ello, del amor fraterno y la alegría espiritual, derivados del deleite de la presencia divina⁴⁹.

Siguiendo al Damasceno, el Aquinate profundiza en la diferencia específica de la acedia, contrastándola con el abatimiento, la misericordia y la envidia⁵⁰. En cuanto perteneciente al género de la tristeza, la acedia brota de una aprehensión del alma frente a un mal extraño del que es imposible huir. Dicha tristeza excesiva frente a la falta del bien espiritual, que resulta de su pecado, consume y devora desde dentro a los seres humanos, incapacitándolos para obrar eficazmente el bien⁵¹. He ahí que, siguiendo a Alano de Insulis, también se la defina como *torpor mentis*, a saber, como entorpecimiento, indolencia o negligencia del alma⁵².

Tratándose de una pasión, a la acedia le sucede una determinada mudanza psicosomática, a partir de la cual, precisamente, podemos conocerla⁵³. En tal sentido, se manifiesta tanto como *repulsión* hacia el bien divino del que se prescinde, como la paradójica *inapetencia* del obrar respecto del bien y, en concreto, de la felicidad, fin último del hombre,

⁴⁹ Para R. Garrigou-Lagrange, la acedia es “cierto disgusto de las cosas espirituales, que hace que las cumplamos con negligencia, las abreviemos o las omitamos por fútiles razones. La acedia es el principio de la tibieza” [R. Garrigou Lagrange, vol. I de *Las tres edades de la vida interior* (Madrid: Ediciones Palabra, 1988), 450].

⁵⁰ “Para Tomás de Aquino, los tipos de tristeza más importantes son la *acedia*, es decir, la tristeza del bien divino; la *envidia*, que es la tristeza del bien del prójimo; la *misericordia*, que es la tristeza del mal del prójimo tomado como propio; y la *angustia* [o abatimiento], que es un tipo de tristeza que priva al hombre hasta de su voz” [M. Nicuesa, *La tristeza y su sujeto según Tomás de Aquino* (Pamplona: Cuadernos de Anuario Filosófico, 2010), 17].

⁵¹ “Acerca de la tristeza como pasión del alma, [...] se define como una reacción de afectividad contra un mal que le causa repulsión, sostenida por la esperanza de escapar de él [...] Tomás de Aquino le asigna el nombre genérico de dolor o sufrimiento que puede ser provocado por una sensación corporal proveniente de una aprehensión interior [...] Está causada por la presencia del mal y tiene por efecto una disminución general en las actividades que se realizan. Manifiesta una verdadera pesantez del espíritu que puede localizarse hasta en el propio cuerpo. En este sentido -de acuerdo con lo argüido por el Damasceno y retomado por Tomás-, la acedia se muestra como una tristeza agravada por la cual el alma no posee la capacidad suficiente para rechazar el mal que la aqueja” [F. Martín de Blassi, “La acedia en Tomás de Aquino y sus consecuencias en el plano de la religión”, *Caurensia: Revista Anual de Ciencias Eclesiásticas* 8 (2013): 310].

⁵² Cf. A. de Insulis, “De virtutibus et de vitiis et de donis Spiritus Sancti” en *Psychologie et morale aux XIIIe et XIIIe siècles*, ed. por O. Lottin (Lovaina-Gembloux, 1960), 27-92.

⁵³ Cf. M. F. Manzanedo, *Las pasiones según santo Tomás* (Salamanca: Ed. San Esteban, 2004), 15. Dichas manifestaciones psicosomáticas son específicas al ser humano, que, si bien es animal en lo que al género respecta, se diferencia del resto por su naturaleza racional, de la que participan sus pasiones [cf. P. Gondreau, *Las pasiones y la vida moral: una valoración de la originalidad de santo Tomás* (Ciudad de México: ITAM, 2010)].

que tiene lugar en la unión con Dios, el sumo Bien⁵⁴. La ausencia de semejante gozo abate el ánimo y pone cuesta arriba la existencia, tornando insulsa y pesada hasta la más mínima acción⁵⁵. En vista de ello, el Aquinate define a la acedia como *taedium operandi*, dando testimonio de cómo paraliza el dinamismo teleológico y, a la par, el habla y las funciones motrices⁵⁶.

Al referirse a la acedia bajo el calificativo de tedio, el dominico continúa las doctrinas de Casiano, Alcuino de York y Bernardo de Claraval, quienes comparten una aproximación semántica afín a la del término *aegritudo*, el cual denomina, al mismo tiempo, un estado de enfermedad física, así como las secuelas emocionales de un desgaste mental (aflicción, pena y angustia)⁵⁷. Por su parte, el verbo *taedere*, del que se deriva la voz *taedium*, denota la condición de estar disgustado con algo o alguien, en un triple sentido: ya sea implicando cansancio, aburrimiento, desgano o aversión hacia algo o alguien; ya sea en un contexto de luto, dolor o duelo; o, por último, ya sea aludiendo al padecimiento de una enfermedad, tanto física como espiritual⁵⁸. Según el decir de F. Martín de Blassi, “*taedium* denomina las realidades que guardan relación con situaciones arduas y penosas, en la medida en que conllevan una cuota de aflicción o un cierto sufrimiento acompañado de dolor”⁵⁹.

Las reflexiones de santo Tomás de Aquino y, en general, de los exponentes del medioevo tardío calaron en la espiritualidad de la época y, por supuesto, en las raíces culturales

⁵⁴ Cf. B. Saavedra, “Consideraciones de la acedia como factor inoperante de la acción y naturaleza del ente”, en *IV Congreso Internacional de Filosofía Tomista Operari sequitur esse* (Santiago de Chile: Universidad Santo Tomás, 2018), 1-18.

⁵⁵ Así lo manifiesta Dante Alighieri en la *Divina Comedia*, al referir: “Fuimos tristes bajo la dulce brisa que el sol alegra, [porque] llevamos dentro acidioso humo” [D. Alighieri, *La divina comedia* (Salamanca: Editorial Cátedra, 2014), 121-123].

⁵⁶ “Cuando Tomás declara que la acedia comporta un cierto hastío en el obrar, no alude en rigor a una relación de mera identidad, como si el acto de acedia pudiera explicarse a partir del tedio. En lugar de ello, Tomás indica una relación de orden causal, donde la pesadumbre espiritual se muestra como una consecuencia del mal en que incurre la acedia” [F. G. Martín de Blassi, “Acedia y tedio en Tomás de Aquino. ¿Una cuestión de inapetencia espiritual?”, *Anuario Filosófico* 47, no. 3 (2014): 629].

⁵⁷ Cf. D. du Cange, vol. VIII de *Glossarium Mediae et Infimae Latinitatis*, ed. por L. Favre (París: Librairie des Sciences et des Arts, 1887), 12. A propósito, revísese a P. G. W. Glare, *Oxford Latin Dictionary* (Londres: Oxford University Press, 1968), 62-63.

⁵⁸ Cf. A. Ernout y A. Meillet, *Dictionnaire étymologique de la langue latine. Histoire des mots* (París: Klincksieck, 1951), 1188. Léase también a A. Blaise, vol. I de *Dictionnaire Latin-Français des Auteurs Chrétiens* (París: Librairie des Méridiens, 1954), 29.

⁵⁹ F. G. Martín de Blassi, “Acedia y tedio en Tomás de Aquino. ¿Una cuestión de inapetencia espiritual?”, *Anuario Filosófico* 47, no. 3 (2014): 632. Para un abordaje exhaustivo sobre el tedio, se recomienda la lectura de L. Svendsen, *Filosofía del Tedio* (Barcelona: Tusquets, 2006).

del Occidente renacentista⁶⁰. La filosofía, la literatura y las artes tomaron la posta de la crítica que, durante un milenio y medio, la patrística y, luego, la escolástica acapararon casi por completo, y le dieron un giro renovado, profundizando en conceptos clave y adaptándolos a las necesidades de los tiempos modernos. La emergente dinámica de la industrialización trajo consigo importantes cambios en el sentir de la época, a los que corresponden nuevos conceptos emocionales y, consigo, una profunda modificación en el horizonte sociológico y estético.

En este sentido, la acedia acabaría siendo sustituida por el *ennui*, viéndose desprovista paulatinamente de su otrora ropaje religioso y aproximándose, en el plano de la experiencia, a una extenuante sensación de hastío.

El *ennui* moderno

El aburrimiento moderno dista sideralmente del propio del medioevo, tanto en sus causas como en sus formas⁶¹. A diferencia de la acedia, que ronda en un momento fijo del día y, vencida la tentación, se marcha hasta nuevo aviso, el *hastío* es una suerte de aburrimiento vital⁶². Este carácter de permanencia añade una peligrosidad nunca vista, y afecta gravemente la eficacia de la estrategia con la que solíamos batallar. Si antes la oración, el ayuno y la abstinencia tenían algún efecto sobre el llamado *demonio de mediodía*, ahora no le hacen cosquilla alguna, puesto que dicho demonio se ha desvanecido y la causa de nuestra “tentación” se ha despersonalizado, volviéndose más etérea y menos palpable. Ya no hay exorcismo que valga, puesto que el invasor se ha hecho uno con nosotros y habita en nuestra alma. Por lo tanto, quizá la mejor manera de extirparlo no sea más combatirlo frontalmente, sino hacerse la vista gorda, dándole un rodeo⁶³. De ahí que, en adelante, la distracción intencionada se haya

⁶⁰ Durante el siglo de oro español, destaca la crítica de los santos Ignacio de Loyola y Juan de la Cruz, quienes, respectivamente, califican a la acedia como *desolación espiritual* y *oscuridad del alma*, y *repugnancia por la voluntad de Dios* [cf. I. de Loyola, *Ejercicios Espirituales* (Santander: Sal Terrae, 2013); J. de la Cruz, *Obras completas*, ed. por L. Ruano de la Iglesia (Madrid: BAC, 2005)].

⁶¹ Cf. I. Leslie, “From idleness to boredom: on the historical development of modern boredom”, *Critical Studies* 31, no. 1 (2009): 35-59. También se recomienda leer a E. Goodstein, “Experience without qualities: Boredom and modernity”, *Philosophy and Rhetoric* 40, no. 2 (2007): 257-260. Para un abordaje exhaustivo de las formas del aburrimiento en la modernidad, cf. B. Dalle Pezze y C. Salzani, *Essays on boredom and modernity* (Boston: Brill, 2015).

⁶² Cf. A. Boismont, *De l'ennui, taedium vitae* (Paris: L. Martinet, 1850).

⁶³ La proliferación del libertinaje constituye una clara respuesta de la modernidad ante las inéditas formas de aburrimiento, lo que se manifiesta en las nuevas expresiones artísticas de la época. Para más información, cf. R. Kallel, “Étude de l'ennui et du libertinage dans la littérature française du XVIIIe siècle: le libertinage est-il un bon remède à l'ennui?”, *Voix Plurielles* 7, no. 1 (2010): 77-99.

convertido en el mejor *remedio* contra el aburrimiento⁶⁴.

En el sentir de la modernidad, el aburrimiento dejó de ser un bien para trocarse en un mal, con todas sus letras⁶⁵. Y no cualquier mal. En palabras textuales del propio Kierkegaard: se trataba de “la raíz de todos los males, el rechazo desesperado de ser uno mismo”⁶⁶. Tan contundente satanización del aburrimiento traería consigo un irreversible cambio de era.

De acuerdo con el parecer de Reinhard Kuhn, el aburrimiento no fue un elemento más en la modernidad, sino una fuerza dinámica que la moldeó y contribuyó en su creación⁶⁷. He ahí que calase raudamente en la médula de las culturas de Occidente y Oriente, tornándose pronto en una suerte de *leit motiv*, lo que se evidencia en el legado literario de los mayores exponentes de aquel período⁶⁸.

La importancia del aburrimiento para la formación del sentir moderno no se tradujo, paradójicamente, en una simpatía generacional hacia su predominante presencia⁶⁹. Por el contrario, el aburrimiento terminaría siendo satanizado, al responsabilizarle de la abdicación del otrora ideal de vida contemplativo y la entronización, en su lugar, de la bacanal consigna

⁶⁴ Cf. A. Benjamin, “Boredom and distraction: the moods of modernity”, en *Walter Benjamin and History* (Londres: Continuum, 2005), 156-170. Una interesante documentación de esta búsqueda intencionada de la distracción radica en la proliferación decimonónica de los viajes por placer (cf. D. Popa-Liseanu, “Del aburrimiento de la Geografía al placer de los viajes: el ejemplo de los ‘Pequeños viajeros franceses’ en el siglo XIX”, en *Estudios franceses en homenaje a Berta Pico*, coord. M. González De Uriarte, C. Curell y J. Oliver Frade [Tenerife: Universidad de la Laguna, 2012]).

⁶⁵ Si bien tanto la patrística como la escolástica se esforzaron en despotricar contra la acedia, por tratarse de una suerte de aburrimiento pernicioso para el ser humano, nunca dejaron de valorar al ocio, en continuidad con la tradición filosófica helénica. Esto sí cambiaría con la modernidad, que acabaría enalteciendo la actividad productiva, en detrimento de la contemplación. En este espíritu, el tiempo libre constituye una potencial fuente de aburrimiento y, por lo tanto, una amenaza contra la productividad de la era industrial. Al respecto, revélese la crítica de M. Haller, M. Hadler y G. Kaup, “Leisure time in modern societies: a new source of boredom and stress?”, *Social Indicators Research* 111, no. 2 (2013): 403-434.

⁶⁶ Cf. S. Kierkegaard, *Either/Or: a fragment of life*, trad. por A. Hannay (Londres: Penguin Books, 1992).

⁶⁷ Cf. R. Kuhn, *The demon of noontide. Ennui in western literature* (Nueva Jersey: Princeton University Press, 1976).

⁶⁸ Para una revisión exhaustiva del abordaje literario del aburrimiento en la modernidad, se sugiere la revisión de la obra de R. Abbrugiati, “Ennui in European literature: from its origins to the dawn of the twentieth century”, *Révue des études italiennes* 45, no. 1-2 (1999): 133-134. También se recomienda leer lo escrito por N. Lombardo, “Boredom and Modern Culture”, *Logos: A Journal of Catholic Thought and Culture* 20, no. 2 (2017): 36-59; M. do Cebreiro R. V., “Spleen, tedio y ennui. El valor literario de las emociones en la literatura del siglo XIX”, *Revista de literatura* 74, no. 148 (2012): 473-496.

⁶⁹ Cf. W. McDonald, “Kierkegaard’s demonic boredom”, *Critical Studies* 31, no. 1 (2009): pp. 61-84.

del *homo festivus*⁷⁰. Corolario de ello serían, a nivel social, la proliferación de un inexplicable sentimiento de *melancolía*⁷¹; y, en el plano espiritual, la popularidad de la *devotio moderna*, corriente que propuso una sistematización de la vida cristiana, que, en lugar de alimentar el alma, acabó por someterla a una estéril *metodolatría*⁷².

Michel de Montaigne propuso una visión de la melancolía como condición natural de la humanidad, y no como enfermedad espiritual o trastorno mental. En *Ensayos*, definió a la melancolía como respuesta existencial frente a la incertidumbre y la transitoriedad de la vida, y la denominó fuente de reflexión y sabiduría (De Montaigne 2021). También explicó que el contacto con la naturaleza y la realización de actividades tranquilas y contemplativas ayudan a aliviar los sentimientos de tristeza, ansiedad y desesperación, permitiéndonos encontrar la paz interior, aceptar nuestra finitud y comprender con profundidad nuestra existencia.

De Montaigne fue, prácticamente, el primero en referirse a esta extraña sensación de aburrimiento y desinterés frente a la vida, utilizando el término *ennui*. Etimológicamente, la palabra proviene del latín *enodiare*, que denomina el odio hacia la propia vida (Ros Velasco 2017). Desde el siglo XII, este vocablo fue utilizado como alternativa para la *acedia*, pero recién se popularizó en la época moderna gracias a la activa difusión de la literatura y la filosofía europea, y, especialmente, la francesa.

Como es tangible, estamos ante un evidente cambio de época. A nivel espiritual, las necesidades de la modernidad ya no eran las mismas que las del medioevo. En una sociedad que empezaba a experimentar cambios estructurales notables frente al progresivo desarrollo de la ciencia y la tecnología, la *melancolía* se convierte en una preocupación social y, como consecuencia, la búsqueda de la calma, la armonía y la reconexión con uno mismo y con el

⁷⁰ Cf. A. Larôme, “Entre ennui et rire: De l’Homo participator à l’époque de l’Homo festivus”, *Szondiana. Journal of fate analysis and contributions to depth psychology* (2011): 128-144.

⁷¹ “Más tarde, hacia fines de la Edad Media y comienzos de la Época Clásica, ya no serán almas controladas por el demonio de la pereza y la tristeza, sino cuerpos por los que transitan a libertad y sin límites jugos y humores negros y viscosos, la *bilis negra* que provoca la noche del alma aún a mediodía, para ser conocida ya bajo el nombre de *melancolía*. A partir de fines del siglo XV, esos humores que segregan los cuerpos y definen sus temperamentos olvidan el vicio, y *acedia* y *melancolía* se entrelazan para marchar a un mismo paso” [M. I. García Canal, “El imposible duelo”, *Debate feminista* 50 (2014): 19]. Acerca de la relación entre *acedia* y *melancolía*, cf. J. Despland, “La tristesse en présence de Dieu: de l’acédie à la mélancolie”, *Psychothérapies* 33 (2013): 71-80; A. Larue, *L’autre mélancolie. Acedia, ou les chambres de l’esprit* (París: Hermann Editéurs des Sciences et des Arts, 2001); S. Jackson, “El pecado de la *acedia* y su relación con la tristeza y la *melancolía* en la Edad Media”, en *Historia de la melancolía y la depresión* (Madrid: Turner, 1986), 67-77.

⁷² Cf. P. García-Villoslada, “Rasgos característicos de la *devotio moderna*”, *Manresa* 28 (1956): 315-358.

mundo se revisten de un carácter importante. Asimismo, el aburrimiento adquiere un nuevo sentido, convirtiéndose en un rechazo visceral hacia la propia existencia, similar al que solo habíamos presenciado en las horas más oscuras de los monjes aislados en el yermo, pero, en esta ocasión, que afectaba a aristócratas y ciudadanos de a pie, hastiados por la monotonía y la rutina.

Pascal, nacido en el umbral donde se desdibujan lo medieval y lo moderno, no fue ajeno al sentir de su tiempo y se ocupó de estas nuevas variantes del aburrimiento en la que fue su obra más renombrada: *Pensamientos*⁷³. Según propone, nos sentimos melancólicos cuando perdemos la conexión con Dios y con nosotros mismos, haciéndonos incapaces de encontrar satisfacción en las cosas del mundo (Pascal 1958). Este sinsabor frente a la vida, que nos resulta insulsa, conduce a una búsqueda interminable e infructuosa de placeres y distracciones efímeras, que, inevitablemente, nos conducen a la desesperación y el vacío. Pascal sostiene que la única vía de escape posible frente al *ennui* que nos atrinchera es la reconexión con Dios.

El término *ennui* fue utilizado por Rousseau (2000) en el *Émile o De la educación*. Allí, el aburrimiento es descrito como una sensación de insatisfacción y desinterés hacia lo cotidiano. Para el ilustrado, nos aburrimos como resultado de una educación deficiente y un pobre contacto con la naturaleza. Precisamente, solo la educación puede emanciparnos de las garras del aburrimiento, por medio del fomento de la creatividad, la imaginación y el contacto directo con el mundo natural.

En las páginas de *La religiosa*, Diderot (2017) hizo una dura crítica a las restricciones sociales y morales de la época, denunciando que son estas las responsables de la proliferación del *ennui*. En consonancia con su coetáneo helvético, afirmó que este solo podía superarse a través de una educación que promueva la libertad individual y la conexión con el mundo.

Al igual que Rousseau y Diderot, Kant también está a favor de superar el aburrimiento por medio de la pedagogía, aunque también observa que, en definitiva, una paz perpetua sería necesaria para erradicar este estado de insatisfacción de los deseos y necesidades (Kant 2003; 2013; 2017). Desde su óptica, los seres humanos nos aburrimos ya sea porque esperamos algo con ansias y no se cumple, o porque carecemos de estímulos sensoriales (Kant 1998; 2007).

⁷³ Para una comprensión más extensa del tratamiento del *ennui* en la obra de Pascal, revítese a: N. Hammond, *Pascal and Baudelaire: a study on the development and parallels of the concept of ennui in the Pensées and Les fleurs du mal* (tesis de maestría, Rhodes University, 1987); L. Kamm, "Pascal and the 19th century ennui", *Romance notes* 17, no. 1 (1976): 21-23; R. Kuhn, "Le Roi dépossédé: Pascal et l'ennui", *French Review* (1969): 657-664.

Esta experiencia nos puede conducir a la inmoralidad y la depresión aunque también puede convertirse en incentivo para la creatividad y el desarrollo cultural (Kant 1994).

En *Antropología en sentido pragmático*, Kant (2004) argumenta que el aburrimiento surge cuando tenemos tiempo libre, pero no sabemos qué hacer con él. En lugar de pasar el rato, deberíamos hacer que la ocupación de estos momentos sea productiva y enriquecedora. Caso contrario, como advierte en *Metafísica de las costumbres*, el aburrimiento nos conduce al vicio de la ociosidad (Kant 1999). El filósofo prusiano es de la idea que la contemplación de la naturaleza, la lectura, el ejercicio y la conversación con amigos son maneras adecuadas de ocupar el tiempo libre y evitar caer en aburrimiento.

En *Fenomenología del espíritu*, Hegel (1971) hizo mención del aburrimiento como aquel vacío interior en que nos subsumimos cada vez que nos alejamos de nuestros propios objetivos y, para colmo, no tenemos una ocupación con que llenar nuestro tiempo. Cuando nos aburrimos, nos sentimos fragmentados, disociados de nosotros mismos y del mundo en que vivimos. A falta de estímulos suficientes para desarrollar el espíritu, perdemos interés frente a la vida y nos sentimos insatisfechos a nivel existencial (Hegel 2017). No debemos perder la calma, puesto que el aburrimiento constituye una etapa en el proceso de desarrollo del espíritu. Esta experiencia agria nos mueve hacia la reflexión y al autoconocimiento, lo que posibilita la exploración de nuevos intereses y nuevas formas de realización personal.

Schiller (2005), por su parte, explica en sus *Cartas sobre la educación estética del hombre* que el desarrollo de nuestra capacidad creativa es la mejor manera de combatir el aburrimiento. La falta de libertad en nuestras actividades y el poco contacto con el mundo que nos rodea generan monotonía, anquilosando nuestra sensibilidad estética. Según este poeta, la contemplación de la belleza es la cruz que nos salva y redime de la opresión del aburrimiento y la apatía emocional.

En el ámbito literario, Flaubert, uno de los máximos representantes del realismo francés, no escatimó esfuerzos en despotricar contra el aburrimiento, encarnándolo en la figura de la desventurada Madame Bovary⁷⁴. Lo que se oculta detrás del comportamiento frenético y desmesurado de la otrora reprimida pero ahora insaciable y desatada Emma Bovary no es otra

⁷⁴ Cf. G. Flaubert, *Madame Bovary* (Buenos Aires: Gidesa, 1999). A pesar de ser considerado uno de los principales exponentes del realismo francés, hemos de acotar que, según la crítica, Flaubert sintetizó en *Madame Bovary* la esencia del espíritu del postromanticismo. Para más información sobre el abordaje del aburrimiento en la citada obra, cf. J. Legouhy, *Le thème de l'ennui dans Madame Bovary de Flaubert et les Fleurs du mal de Baudelaire* (tesis de maestría, Universidad de Borgoña, 1985).

cosa que un aburrimiento profundo ante una vida rutinaria, parametrada y monótona, donde nada es realmente apasionante⁷⁵. He ahí el ardoroso deseo de convertir la propia existencia en una orgía perpetua, donde la sensación de felicidad quizás tenga la duración de un orgasmo, pero es lo suficientemente atrayente como para energizar la totalidad de nuestros días⁷⁶. *Madame Bovary* resume en sus páginas el cambio de ideal de la modernidad: la apuesta *pisa tierra* por las sensaciones *a flor de piel*, en detrimento de la teoría y la contemplación; la sustitución del *memento mori* por un pseudo *carpe diem*, ajeno en contenido y forma a su acepción original; y la identificación de lo verdaderamente humano en el aforismo de una vida libre de las aburridas restricciones del deber, entregada al disfrute de lo inmediato⁷⁷.

Como indicábamos anteriormente, la idiosincrasia oriental no tardó en sumarse por cuenta propia al encarnizado cargamontón contra el aburrimiento. Desde una perspectiva eslava, el aburrimiento conduce a sobrepensar hasta enloquecernos⁷⁸. En *Crimen y castigo*, Fedor Dostoievski nos zambulle en el complejo debate moral en el que anda enfrascado Raskólnikov, quien, motivado por su precariedad financiera y justificado en su creencia de superioridad moral, maquina un intrincado plan para acabar con la vida de una vieja usurera, a quien considera un lastre social, con el propósito de hacerse con su riqueza⁷⁹. Para mala fortuna del protagonista, la ejecución del homicidio no coincide con lo urdido, viéndose forzado a asesinar también a una inesperada testigo. La situación sobrepasa al calculador Raskólnikov, quien, con el transcurso de los días, presa de la confusión y el remordimiento por el crimen cometido, yaciendo días enteros tendido en su lecho, de pronto se incorpora y deambula sin

⁷⁵ Acerca de la importancia de un necesario y saludable equilibrio entre lo apolíneo y lo dionisiaco, cf. F. Nietzsche, *El nacimiento de la tragedia en el espíritu de la música* (Madrid: Alianza, 2012).

⁷⁶ Cf. M. Vargas Llosa, *La orgía perpetua. Flaubert y Madame Bovary* (Madrid: Alfaguara, 2006)

⁷⁷ Cf. H. Henschke, *Some aspects of ennui as revealed in French Literature of the Eighteenth and Nineteenth Centuries* (Melbourne: Universidad de Melbourne, 1975). Una propuesta similar es la del español Leopoldo Alas 'Clarín', quien personifica en doña Ana Ozores, de quien toma nombre la novela *La Regenta*, la réplica frente al insulso formalismo y las quimeras de un pietismo rígido que hacían aburrida la vida de la mujer de antaño, justificando subsecuentes conductas adúlteras (cf. S. Núñez Puente, *Ellas se aburren. Ennui e imagen femenina en "La Regenta" y la novela europea de la segunda mitad del XIX* [San Vicente del Raspeig: Universidad de Alicante, 2001]).

⁷⁸ En este mismo espíritu, Stephen King ha dejado entrever en "El resplandor" hasta qué punto el ser humano es capaz de perder la cabeza como consecuencia de la exposición al aburrimiento. Cf. S. King, *El resplandor* (Barcelona: Debolsillo, 2013).

⁷⁹ Cf. F. Dostoevsky, *Crime and punishment* (Canoga Park: Hungry Minds, 2000). Para una mayor comprensión del amplio abordaje del aburrimiento en la literatura rusa del siglo XIX, revítese V. Hendrickson-Hodovance, *Bloodlust and ennui: the literary superfluous man and the crisis of the aristocracy in nineteenth-century Russian prose fiction* (tesis doctoral, Universidad de Colorado, 1998).

rumbo por las gélidas calles de San Petersburgo. Hastiado por el dilema interior en que está inmerso, a pesar de no existir pruebas contundentes contra él y de haber, incluso, un inocente auto incriminado a causa de la presión policial, el protagonista toma la decisión de entregarse a la justicia. De acuerdo con el parecer de J. Leroux, la abrupta confesión de Raskólnikov corresponde al deseo de librarse del extenuante aburrimiento al que se halla sometido, que origina una irremediable melancolía, un disgusto generalizado por la sociedad, una pérdida de lucidez intermitente y un sentimiento constante de desorientación vital⁸⁰.

Volviendo al hemisferio occidental, en la misma época, Baudelaire (2009) introduce una perspectiva de importancia trascendental para la comprensión del aburrimiento⁸¹. En las páginas de *Les fleurs du mal*, describe al *ennui* como una sensación de vacío y desesperación que lleva a las personas a buscar distracciones y placeres pasajeros para llenar el vacío en sus vidas⁸². La melancolía y la desesperanza profunda que acompañan al aburrimiento, fruto de la comprensión de la naturaleza efímera de la existencia y la inevitabilidad de la muerte, dan pie a lo que Baudelaire bautiza como *spleen*. El aburrimiento se convierte en *tedio de la vida*, en una fuerza negativa que socava la existencia, vaciándola de sentido y propósito.

Estos versos, tomados de *El spleen de París*, retratan a la perfección la comprensión moderna de la experiencia del aburrimiento, dando a entrever la complejidad de emociones que esta encierra:

¡Solo por fin! [...] Por unas horas hemos de poseer el silencio, si no el reposo. ¡Por fin desapareció la tiranía del rostro humano, y ya sólo por mí sufriré! [...] ¡Por fin! Ya se me consiente descansar en un baño de tinieblas. Me parece que esta vuelta de llave ha de aumentar mi soledad y fortalecer las barricadas que me separan actualmente del mundo. ¡Vida horrible! ¡Ciudad horrible! [...] Descontento de todos, descontento de mí, quisiera rescatarme y cobrar un poco de orgullo en el silencio y en la soledad de la noche⁸³.

⁸⁰ Cf J. Leroux, “Exhausting Ennui: Bellow, Dostoevsky and the Literature of Boredom”, *College Literature* 35, no. 1 (2008): 1-15.

⁸¹ Para una comprensión del valioso aporte de la obra de C. Baudelaire, se recomienda la lectura de A. Van de Wiele, “Charles Baudelaire face à l’ennui. Réflexions sur la modernité du poète baudelairien”, *Alkemie. Revue semestrielle de littérature et philosophie* 17, no. 1 (2016): 147-156. Se sugiere, del mismo modo, revisar a: A. Rosenthal, “The theory and poetry of ennui: Leopardi and Baudelaire”, *Neophilologus* 40, no. 3 (1976): 342-356; R. Tuttle, *The discourse of ennui in Baudelaire and Eliot: from monasticism to modernism* (tesis de maestría, Universidad de Carolina del Norte, 1994).

⁸² Puede encontrarse también un desarrollo del *spleen* en C. Baudelaire, *Diarios íntimos* (Buenos Aires: Leviatán, 2011)

⁸³ C. Baudelaire, “A la una de la mañana”, en *El spleen de París* (Madrid: Alianza Editorial, 2014).

Esta experiencia de alienación, desesperación y soledad, tan propia de la vida urbana moderna, fue representada por otro de los máximos exponentes de la modernidad: Jean-Paul Sartre. En *La nausea*, Sartre (2016) describe al *ennui* como una sensación de repugnancia y angustia que surge cuando el individuo se enfrenta a la insignificancia y la contingencia de la realidad. El existencialista francés asevera que el *ennui* es una señal de que el individuo se ha alejado de su propia libertad y se ha convertido en un objeto más en el mundo.

Asimismo, Sartre (1995) profundiza en *El ser y la nada* en cómo el aburrimiento es, en realidad, consecuencia del enfrentamiento entre la conciencia, libre y autónoma, y la falta de sentido. Cuando estamos aburridos, nos sentimos compelidos a tomar decisiones sin tener un norte claro. Esta experiencia de querer y no poder crear significados en el mundo es algo sumamente angustiante. Sartre caracteriza al aburrimiento como aquel estado en el que nos sentimos atrapados dentro de nosotros mismos y en el mundo, sin poder huir de la libertad y la responsabilidad que se nos impone.

En *El mito de Sísifo*, Camus (1995) sostiene que la verdadera causa del aburrimiento estaría en la rutina y la monotonía de una vida en la que todo pareciera repetirse sin sentido. Desde esta perspectiva, el aburrimiento se convierte en una experiencia desesperante, que necesitamos sacarnos de encima. Urgidos por la angustia, nos abalanzamos en búsqueda de una salida hacia el mundo exterior. La batalla contra el aburrimiento se vuelve un duelo de vida o muerte contra el absurdo y el sinsentido. Paradójicamente, este impulso a salir de las fauces del aburrimiento despierta un espíritu de rebeldía y creatividad, que se convierte en oportunidad para encontrar un nuevo significado y propósito.

No todos los existencialistas, indudablemente, fueron tan ‘optimistas’ como Camus. En *Voluntad y representación*, Schopenhauer (2004) explicó que el aburrimiento es aquel fenómeno que surge cuando la voluntad de un individuo no encuentra una actividad adecuada que la satisfaga. No se trata de un simple hastío frente a lo cotidiano, sino de un sentimiento mucho más profundo, relacionado a la falta de sentido y propósito en la vida. Tanto el aburrimiento como la muerte son manifestaciones de una ausencia de vitalidad y energía.

En *El crepúsculo de los ídolos*, Nietzsche (1982) sostiene que el aburrimiento es un síntoma de una crisis cultural, y que es necesario hallar nuevas formas de valor y significado para superar la apatía y la desesperanza a este relacionadas. Esto lo confirma en varias de sus obras, donde menciona que el aburrimiento es una consecuencia de la monotonía y la falta de sentido, que se traduce en apatía y desesperanza y debe, por lo tanto, ser superado (Nietzsche 2003; 2007; 2019).

En *La genealogía de la moral*, Nietzsche (1981) argumenta que la moral cristiana, prohibiendo ciertos placeres terrenales y prometiendo recompensas después de la muerte, creó un sentido de tedio y aburrimiento en la civilización occidental. Critica así toda moral que niegue al individuo la posibilidad de buscar la felicidad en la vida terrenal, sin tener que aburrirse ni ser reprimido por la culpa y el miedo. Como modelo, coloca a la cultura griega, que supo aprovechar la música y la danza de la tragedia para que el público pueda liberarse del aburrimiento y conecte, así, con su lado más profundo y oscuro (Nietzsche 2012).

Al igual que Schopenhauer y Nietzsche, Kierkegaard miró con recelo el aburrimiento, al punto de llamarlo una de las enfermedades más peligrosas de la modernidad (Kierkegaard 2013). Su origen es la desconexión con la propia individualidad y, relacionada a esta, con el mundo. Para el filósofo danés, cuando nos aburrimos experimentamos una sensación de tedio y desinterés por las cosas del mundo, que nos deja sin propósito y significado. Kierkegaard (2007) culpa a la falta de pasión de su tiempo, así como a la tendencia a la banalidad y la monotonía, como responsables de alimentar esta sensación de vacío existencial y angustia.

En *Diario de un seductor*, explora la idea de que el aburrimiento es una condición que afecta a las personas atrapadas en la rutina y desconectadas de su yo verdadero (Kierkegaard 2014). El protagonista del libro, Johannes, utiliza su seducción para evitar el aburrimiento y llenar su vida con emoción y pasión. Sin embargo, a medida que se da cuenta de la vacuidad de su vida, comienza a experimentar aburrimiento y se lanza a la búsqueda de un significado más profundo para su existencia. Kierkegaard está convencido de que el aburrimiento es una señal de que necesitamos reconectar con nuestra identidad profunda y recobrar el sentido de nuestra existencia.

La fenomenología, por supuesto, también se ocupó de analizar a fondo la experiencia subjetiva del aburrimiento. Para Husserl (1962), la conciencia es siempre conciencia de algo: toda experiencia está dirigida hacia algún objeto o contenido. En este sentido, el aburrimiento comportaría una falta de contenido o, acaso, la ausencia de objetos que capten la atención de la conciencia. Esta experiencia revela el carácter temporal y finito de nuestra existencia. A la vez, nos impulsa a buscar nuevos intereses, objetivos y actividades, dotando de significado a nuestra existencia⁸⁴.

Martin Heidegger, principal discípulo de Husserl, desarrolló la idea del aburrimiento en

⁸⁴ Para profundizar en el tratamiento del aburrimiento en la obra husserliana, revítese el aporte de J. Lozar, "Boredom with Husserl and beyond", *Prolegomena* 13, no. 1 (2014): 107-121.

su célebre obra, *Ser y tiempo*. Allí, describe a esta experiencia como un estado existencial en el cual sentimos una falta de compromiso con el mundo y una falta de sentido en la vida. Para Heidegger (1997), el aburrimiento (*Langeweile*) es un estado en el cual uno se encuentra inmerso en su propio ser, en su propio tiempo y en su propio espacio. Heidegger defiende el valor del aburrimiento en tanto que nos lleva a cuestionar el sentido de la existencia y nos impulsa a buscar nuestra verdadera vocación y destino en el mundo, en lugar de andar sumidos en las preocupaciones y distracciones cotidianas.

El aburrimiento, por tanto, constituye un estado privilegiado para enfrentar la verdad del ser. Sin embargo, Heidegger aclara que no todo tipo de aburrimiento. Existen, al menos, dos tipos de aburrimiento que debemos diferenciar. El primero de ellos, el superficial, está relacionado con la falta de estímulo e interés por las actividades mundanas; el segundo, el profundo, está asociado a la falta de propósito en la vida. En ambos casos, el aburrimiento consiste en la experiencia de *estar en el limbo*, esto es, de sentir que se vive sin intención⁸⁵.

Esta distinción da a pie una reflexión importante: ¿es el aburrimiento, simplemente, una reacción frente a la falta de estímulos externos? ¿Es el resultado del empobrecimiento, quizás, de estos estímulos, a causa de su excesiva repetición? ¿O nos aburrimos porque nos incapacitamos para hallar interés en los objetos o acontecimientos? Dicho de otro modo, ¿la experiencia de aburrimiento tiene su origen en los objetos y la realidad externa, o en el sujeto que los percibe? No es momento de dar respuesta a estas interrogantes, que abordaremos con mayor precisión en el tercer capítulo de esta tesis, pero sí es importante adelantar que, desde una perspectiva fenomenológica, en lugar de atribuir responsabilidades a uno u otro lado, es conveniente estudiar cómo se da la relación sujeto-objeto. Para ciertos individuos, realidades determinadas despiertan enorme interés, mientras que para otros son aburridas, insoportables y soporíferas. Ejemplos abundan, desde un concierto de música clásica, una demostración de física cuántica o, incluso, las extensas páginas de esta tesis.

Volviendo a Heidegger, solo el aburrimiento profundo nos lleva a la autenticidad, la libertad, la reflexión y el autodescubrimiento. Este aburrimiento existencial abre las puertas para que recuperemos nuestra relación con la temporalidad y, consigo, el sentido auténtico del ser, permitiéndonos dejar atrás la enajenación de una existencia desorientada.

Desde la perspectiva de Bergson (2007), nos aburrimos cuando nuestra mente está

⁸⁵ Cf. M. Heidegger, *Los conceptos fundamentales de la metafísica. Mundo, finitud, soledad*, trad. por J. Ciria Cosculluela (Madrid: Alianza, 2007).

demasiado enfocada en el pasado o en el futuro, en lugar de vivir plenamente en el presente. El aburrimiento surge como consecuencia de la desconexión entre el individuo y su entorno, donde la mente se ve forzada a buscar algo que satisfaga sus necesidades y expectativas. La solución al aburrimiento se encontraría en la intuición, que posibilita una comprensión más profunda, rica y directa de la realidad, así como una conexión más completa con el presente. En *La risa*, Bergson (1900) también comenta que el sentido del humor nos permite recuperar la vitalidad y espontaneidad de la vida, liberándonos del letargo de la monotonía y la rutina.

Representando a la Escuela de Frankfurt, Benjamin (2004) anota que la fragmentación del tiempo y el aislamiento del individuo en la sociedad urbano-industrial son la causa de la experiencia moderna de aburrimiento. En *El libro de los pasajes*, Benjamin (2005) sostiene que nos aburrimos cuando la mente se acostumbra a la rutina, y que la única forma de romper con la monotonía de la vida es buscando experiencias que causen un choque o impacto (Stoß) en nuestra mente. Sacudirnos del aburrimiento que nos aliena permite que renovemos nuestra percepción de la vida y conectemos más profundamente con el mundo. Benjamin (1989) está convencido de que la mejor forma para vencer el aburrimiento y encontrar la singularidad en la sociedad del espectáculo y la banalización de la cultura es por medio de la atención activa hacia la obra de arte. Solo en el arte, el espectador puede alcanzar una auténtica experiencia estética, venciendo la monotonía de la reproducción técnica y la masificación de la imagen.

Entre tantos autores que buscan una solución al aburrimiento, brilla como luz en las tinieblas la sensatez de Arendt (2009), quien nos invita a aceptar que el aburrimiento es una condición humana fundamental y una premisa irrefutable de nuestra existencia. La filósofa comenta que la causa del aburrimiento es la falta de ocupación o actividades significativas. Frente a esta situación, tenemos la posibilidad, sí, de desesperarnos, aislarnos y alienarnos, pero también podemos entenderla como oportunidad para la reflexión y la creatividad, si y solo si somos capaces de enfrentar el vacío y la ausencia de estímulos externos. Desde esta perspectiva, el aburrimiento es un indicio de nuestra necesidad vital de actividad y sentido. La mejor forma de responder a esta necesidad –propone la autora– sería participando en la vida pública por medio del compromiso ciudadano y político.

En los albores de la posmodernidad, cuando no había ni empezado a encostrarse la herida abierta tras los horrores de la Segunda Guerra Mundial y cuando aún pululaba en el aire el sinsentido y el desconcierto cual espíritus en pena, numerosos literatos abocaron el avinagramiento de sus ilusiones en auténticas joyas de la cultura contemporánea, en cierto modo replicando lo que hacen las ostras al arropar de nácar un cuerpo extraño hasta volverlo

perla⁸⁶. La laureada tragicomedia de Samuel Beckett, “Esperando a Godot”, constituye uno de los ejemplos más claros de ello⁸⁷.

En esta pieza maestra, Beckett introduce al lector en la fútil espera de dos personajes maltrechos, quienes aguardan la llegada de un extraño llamado Godot, sin detallarnos quién es ni a qué viene. Godot, implícitamente, representa una suerte de mesías, que irá a salvarnos de las garras de la monotonía y la rutina, pero que, paradójicamente, jamás llega. Beckett retrata, así, el sinsabor del aburrimiento de la posmodernidad, aquel que nos hace habitar en la frontera entre la búsqueda desinteresada o, mejor dicho, desgana de lo interesante, y entre un pelagianismo descolorido o, mejor dicho, desteñido, donde la fe en Godot está marchita, porque no está escoltada de obras.

También expresa vivamente el sentir de la época el relato de “La metamorfosis” de Franz Kafka, donde el novelista bohemio lleva al lector a experimentar en carne propia la confusa desfiguración del protagonista en una repulsiva alimaña, quien se aliena hasta el punto de convertirse en objeto de rechazo de su círculo íntimo e, incluso, de sí mismo⁸⁸.

Aquel auto abandono de Gregorio Samsa representa el solipsismo y el extrañamiento hacia sí mismos en que naufragan las víctimas del aburrimiento hodierno, el cual nos violenta con suficiente fuerza como para arrebatarnos para siempre las ganas de vivir y hundirnos entre las sábanas de aquel lecho donde nos volvimos crisálida. Kafka considera que, para evitar convertirnos en criaturas inhumanas, es necesario lograr un recto equilibrio entre el trabajo y el ocio: ambos extremos nos despersonalizan, por lo que es necesario conciliarlos. En este sentido se entiende el aforismo legado entre los folios de sus *Cuadernos en octavo*, donde alude al carácter ambivalente del aburrimiento: “El ocio es el padre de todos los vicios, y el coronamiento de todas las virtudes”⁸⁹.

Aquello que la literatura del siglo XX intuyó y expresó simbólicamente desde el arte

⁸⁶ Un interesante análisis sobre la posmodernidad como plasmación cultural del tardocapitalismo se halla en F. Jameson, *Postmodernism, or, the cultural logic of late capitalism* (Londres: Verso, 1991).

⁸⁷ Cf. S. Beckett, *Waiting for Godot* (Londres: Faber & Faber, 1953). De acuerdo con el parecer de algunos críticos, el teatro de Beckett podría ser calificado como un teatro del aburrimiento. Cf. J. F. Louette, “Beckett: un théâtre de l’ennui?”, *Temps modernes* 611-612 (2001): 30-56; R. Mene, “The world of boredom and sorrow: Samuel Beckett’s waiting for Godot as an absurd drama”, *Research Scholar* 3, no. 1 (2015): 253-256; J. Phillips, “Beckett’s boredom and the spirit of Adorno”, *Samuel Beckett Today/Aujourd’hui* 14, no. 1 (2004): 252-260.

⁸⁸ Cf. F. Kafka, *La metamorfosis y otros relatos de animales* (Barcelona: Austral, 2018).

⁸⁹ F. Kafka, *Cuadernos en octavo* (Madrid: Alianza Editorial, 2018).

también lo plasmó por la vía argumentativa la filosofía del fin de milenio. En este ámbito, es destacable el aporte de Deleuze (2002), quien propuso en *Diferencia y repetición* que todo sujeto que se aburre se experimenta atrapado por la uniformidad del tiempo, impidiéndole vivir la singularidad de cada momento. Para romper con estas estructuras repetitivas, debe uno abrirse a la posibilidad de experimentar nuevas formas de vivir y pensar, refrescando nuestra existencia.

En esta misma línea, Foucault (2012) critica la vigilancia constante, las técnicas disciplinarias, la rutina y la monotonía, por ser estructuras sociales que alimentan en los individuos un sentimiento de tedio y desesperanza, favorable a la sumisión y el control vertical. La imposición de normas y regulaciones en las actividades diarias conducen al borreguismo, la conformidad y la pasividad, impidiendo una verdadera transformación personal y social.

En *Las palabras y las cosas*, Foucault (2022) argumenta que la modernidad está caracterizada por un exceso de conocimiento y una escasez de originalidad y creatividad. Esto redundaría en un gradual sentimiento de aburrimiento y apatía, que distorsiona nuestra forma de experimentar la temporalidad. El ‘antropocentrismo’ moderno y su consecuente desconexión con la naturaleza despoja de sentido a la vida humana, reduciéndola a una sucesión ininterrumpida e interminable de momentos homogéneos y sin contenido. Para Foucault, la experiencia de aburrimiento se ha convertido en un verdadero calvario.

Baudrillard (2009) mantiene una aproximación similar. La homogenización en la que estamos insertos, producto de la entronización del consumo, ha convertido a la vida humana en algo sumamente predecible y, por tanto, increíblemente aburrido. Todo es tan monótono que ya no hay fascinación ni sentido de aventura alguno (Baudrillard 2010). Hemos creado un mundo de simulacros y reproducciones donde la realidad ni, por tanto, el asombro tienen cabida (Baudrillard 1978).

Por último, no podemos dejar de recoger la opinión de Zygmunt Bauman. Tanto en *Modernidad líquida* como en *Vida líquida*, el autor afirma que el aburrimiento constituye una experiencia típica de la modernidad, es manifestación de la falta de significado y propósito, y es consecuencia del aislamiento y la fragmentación de la sociedad (Bauman 2013; 2016). Los cambios volátiles e inciertos son la normalidad para un individuo cada vez más desconectado de la realidad, de los demás y de sí mismo. Para superar el aburrimiento contemporáneo, de nada sirve abocarnos a la búsqueda de la felicidad y la satisfacción personal. La única salida frente a la apatía de la vida se halla en la creación de una sociedad más solidaria y colectiva, en la que los individuos encuentren un sentido de pertenencia y conexión interpersonal.

Como podemos constatar, el aburrimiento no solo padeció una transfiguración entre el medioevo cristiano y la modernidad, sino también en la medida que se fue aproximando a la posmodernidad⁹⁰. Abandonó la esfera del ocio para diluirse en acedia y, poco a poco, se fue convirtiendo en melancolía, hastío y tedio. El aburrimiento que hoy vivimos difícilmente es entendido si no es bajo la luz de este extenso, intrincado y complejo contexto histórico.

El *boreout* contemporáneo

Poco se habla de uno de los fenómenos más sintomáticos y preocupantes de nuestro tiempo: el *boreout*⁹¹. Aunque suene increíble, hoy hemos catalogado como enfermedad al aburrimiento. Si estás leyendo estas páginas e intuyes que sufres de *boreout*, no dudes en acudir cuanto antes a un especialista⁹². Tu estabilidad mental y emocional están en juego.

La experiencia del aburrimiento se ha vuelto cada vez más frecuente en la sociedad contemporánea, a pesar de la inconmensurable oferta de entretenimiento y ocio. El fenómeno del *boreout* avanza silenciosamente en el ámbito laboral, donde la repetitividad de las tareas, la falta de desafíos y la pérdida de sentido alimentan el tedio y la frustración, decantando en una inesperada y masiva ola de dimisiones y renuncias⁹³.

El movimiento reaccionario contra el aburrimiento tuvo la fuerza de un *hashtag*: apenas duró unas cuantas semanas (algunos meses, exagerando), y, luego, todo volvió a la normalidad. Recién empezaba el 2022 y un grueso de “renunciantes” ya se había vuelto a posicionar,

⁹⁰ Para una comprensión de la evolución contemporánea del aburrimiento, se recomienda leer a J. Cheng, “Paris Dada and the transfiguration of boredom”, *Modernism / modernity* 24, no. 3 (2017): 599–628.

⁹¹ Los pioneros en hablar sobre el síndrome del aburrimiento crónico o *boreout* fueron: C. Bourion y S. Trébuq, “Le bore-out-syndrom”, *Revue Internationale de Psychosociologie* 17, no. 41 (2011): 319-346. Véase también L. Cabrera, “Síndrome del Boreout: Diseño, confiabilidad y validación preliminar de un instrumento para su medición”, *Revista de la Universidad Industrial de Santander* 46, no. 3 (2014): 259-265.

⁹² Un estudio llevado a cabo por Dan Malachowski para AOL y Salary.com habría revelado que el 15% de los empleados de oficinas sufren de este nuevo síndrome (cf. D. Malachowski, “Wasted time at work still costing companies billions in 2006”, Salary.com, 18 de enero de 2012, <https://bit.ly/2Ui0oAc>).

⁹³ El fenómeno de la *Gran Dimisión* sucedió hacia fines de 2021, coincidiendo con el descenso de la tasa de mortalidad de la pandemia por COVID-19. Consistió en un pico de renuncias de trabajadores, principalmente de mediana edad, quienes dimitieron, entre otros motivos, por aburrimiento, pese a no tener un puesto de trabajo asegurado en otra empresa. Para más información, cf. E. Flake, “Boredom is a motivation killer: How one HR executive is confronting a silent driver of the Great Resignation”, Business Insider, 17 de junio de 2022, <https://bit.ly/3KtNqFk>; Z. Kelly, “Does Partnerships Have a Boredom Problem?”, Crossbeam, 7 de marzo de 2022, <https://bit.ly/3KNnea6>; J. Moss, “If You’re Burning Out, Carve a New Path”, HBR, 1 de abril de 2020, <https://hbr.org/2020/04/if-youre-burning-out-carve-a-new-path>; P. Stewart, “Burned Out Or Bored Out? The Engagement Challenge Few Are Talking About”, Forbes, 28 de marzo de 2022, <https://bit.ly/3o5mzb9>.

mientras que los restantes seguían en búsqueda activa de nuevas oportunidades laborales.

La ‘fuerza de convicción’ del rechazo al *boreout* dice mucho, en realidad, de las formas del aburrimiento actual. A diferencia de otras épocas, el aburrimiento hodierno tiene esa extraña capacidad de no llevarnos a absolutamente nada. En la modernidad, existió todo un movimiento de denuncia y rechazo contra el tedio, la melancolía y el hastío, traducido en una renovada apuesta por una vida con sentido. Siglos atrás, el rechazo a la acedia se convirtió en un catalizador de la búsqueda de la santidad y el ascetismo. E, incluso, en el alba de Occidente, el aburrimiento de quienes tenían el privilegio de gozar de tiempo libre dio lugar al ocio y, consigo, a la búsqueda del conocimiento verdadero.

Hoy, por el contrario, el aburrimiento es estéril. Solamente nos satura y punto. No genera más que la sensación de hartazgo de estar aburridos. Queremos sacárnoslo de encima, cual mosquito que zumba alrededor de nuestros oídos. Pero, cuando realmente damos un golpe sobre la mesa y hacemos el ademán de desterrar al *boreout* de nuestra vida, nos damos cuenta de que no es realista, por ejemplo, dejar un trabajo solo porque nos resulta terriblemente monótono. En palabras de Baudelaire: “Hay que trabajar, si no es por gusto, pues por desesperación. Ya que, en resumidas cuentas, el trabajo es menos aburrido que el placer”⁹⁴. Así, hincándonos de hombros, hemos aceptado al aburrimiento contemporáneo cual mal menor. O, siendo aún más explícitos, cual típico escenario de segunda vuelta electoral.

Y, en parte, es cierto. No podemos sacar el aburrimiento de nuestras vidas. Pero no porque no podemos darnos el lujo, sino porque el aburrimiento es constitutivo a la experiencia humana. Aceptar la realidad del aburrimiento, en ninguna circunstancia, es renunciar a la posibilidad de una vida con sentido de propósito. Sentirnos aburridos no tiene por qué ser sinónimo de sentirnos desorientados y vacíos. En el segundo capítulo de esta tesis, hemos expuesto mil y un estrategias para hacer frente al aburrimiento de una manera saludable: por medio de la contemplación, el amor, el arte, la búsqueda de la virtud, la educación y el contacto con la naturaleza. Sin embargo, pareciera que ninguna de estas salidas es remedio suficiente para aliviar y superar las formas del aburrimiento tardomoderno.

En la época contemporánea, el aburrimiento se ha licuado, presentándose bajo las formas del *boreout* (o síndrome del trabajador aburrido), la distimia, la neurastenia, la

⁹⁴ C. Baudelaire, *Diarios íntimos* (Buenos Aires: Leviatán, 2011), 42.

anhedonia, la apatía y demás afecciones análogas⁹⁵. Culturalmente, el aburrimiento hoy es una suerte de malestar implícito, un problema a erradicar, que puede tornarse crónico si no se le cura a tiempo⁹⁶. He ahí que, hoy por hoy, estar aburrido represente una suerte de bandera roja, un síntoma de que algo no anda del todo bien con nosotros y es necesario, cuanto antes, revisarnos⁹⁷. El asunto es que no es tan sencillo deshacernos de su presencia en nuestras vidas. De ahí que, mal que bien, haya que acostumbrarnos a aceptar el aburrimiento cual si de una irremediable enfermedad terminal se tratase⁹⁸.

En réplica a esta suerte de pandemia del aburrimiento crónico, hemos pretendido

⁹⁵ Cf. P. Le Ferrand, “La neurasthénie aujourd’hui”, *Médecine* 12, no. 2 (2016): 70-75. También se sugiere leer a E. Bergler, “On the disease-entity boredom (‘alysosis’) and its psychopathology”, *Psychiatric Quarterly* 19, no. 1 (1945): 38-51.

⁹⁶ En la actualidad, el aburrimiento es un fenómeno tan preocupante que amerita el planteamiento de procedimientos terapéuticos. Para más información, cf. T. De Chenne, “Boredom: Theory and Therapy”, *The Psychotherapy Patient* 3, no. 3-4 (1988): 17-29; M. Martin, “Boredom as an important area of inquiry for occupational therapists”, *British Journal of Occupational Therapy* 72, no. 1 (2009): 40-42.

⁹⁷ Existen diversos estudios acerca de la propensión al aburrimiento, principalmente entre niños, que ponen de manifiesto las implicancias negativas a nivel académico, cognitivo y emocional. Al respecto, cf. E. Lehr, y M. Todman, “Boredom and Boredom Proneness in Children: Implications for Academic and Social Adjustment”, en *Self-Regulation and Social Competence: Psychological Studies in Identity, Achievement and Work-Family Dynamics*, editado por M. Todman (Atenas: ATNIER Press, 2009), 79-90; J. Sommers y S. Vodanovich, “Boredom proneness: its relationship to psychological and physical-health symptoms”, *Journal of Clinical Psychology* 56, no. 1 (2000): 149-155; S. Vodanovich, K. Verner y T. Gilbride, “Boredom proneness: its relationship between positive and negative affect”, *Psychological Reports* 69, no. 3 (1991): 1139-1146; J. Watt y M. Blanchard, “Boredom proneness and the need for cognition”, *Journal of Research in Personality* 28, no. 1 (1994): 44-51. Otros estudios destacan la relación entre la propensión al aburrimiento y la recurrencia en conductas patológicas como el vandalismo, la ludopatía o adicciones al consumo de narcóticos. Entre ellos, se recomienda leer lo publicado por A. Blaszczynski, N. McConaghy y A. Frankova, “Boredom proneness in pathological gambling”, *Psychological Reports* 67, no. 1 (1990): 35-42; J. Boylan et al., “Boredom in the COVID-19 pandemic: Trait boredom proneness, the desire to act, and rule-breaking”, *Personality and Individual Differences* 171 (2021): 110387; N. Brosowsky et al., “Boredom proneness, political orientation and adherence to social-distancing in the pandemic”, *Motivation and Emotion* (2021); N. Lepera, “Relationships between boredom proneness, mindfulness, anxiety, depression and substance use”, *The New School Psychology Bulletin* 8, no. 2 (2011): 15-25. Para comprender los factores que originarían una propensión al aburrimiento, se recomienda la lectura de lo publicado por R. Farmer y N. Sundberg, “Boredom proneness. The development and correlates of a new scale”, *Journal of Personality Assessment* 50, no. 1 (1986): 4-17; J. Isacescu, A. Anatolievich Struk y J. Danckert, “Cognitive and affective predictors of boredom proneness”, *Cognition and Emotion* 31, no. 8 (2017): 1741-1748; F. Leong y G. Schneller, “Boredom proneness: temperamental and cognitive components”, *Consciousness and cognition* 16, no. 3 (1993): 233-239.

⁹⁸ Cf. C. Calhoun, “Living with boredom”, *Sophia* 50, no. 2 (2011): 269-279. Sobre el peligro de intentar suprimir el aburrimiento de nuestra vida, cf. G. Mageau, I. Green-Demers y L. Pelletier, “Supprimer notre ennui, mais à quel prix? L’effet paradoxal du contrôle mental de l’ennui durant une tâche fastidieuse”, *Canadian Journal of Behavioural Science* 31, no. 1 (2000): 29-39.

salvaguardarnos socialmente en las formas de la híper-atención. Que, dicho sea de paso, son igual o, acaso, menos eficaces que la ivermectina. Nos hemos acostumbrado a vivir dispersos, ahogados entre apresurados cambios de tareas, cumplimiento de urgencias y pendientes, desgastantes rutinas y apretadas agendas que, aunque no nos realizan, al menos sí nos “entretienen”. Frente a un aburrimiento que ha inundado hasta el mínimo resquicio de nuestra vida cotidiana, hemos convertido a nuestra vida en una huida sin fin de un acosador invisible que nos respira sin tregua en la nuca, amenazando con carcomernos por dentro⁹⁹.

Como resultado, hoy vivimos en una sociedad aburrida hasta el tuétano. Nos aburre pensar, escuchar, meditar. Sentimos que siempre tenemos que estar haciendo algo (lo que sea). De lo contrario, nos sentimos aburridos. Tal es el grado actual de aburrimiento que no es raro escuchar expresiones como: “me siento tan aburrido de estar aburrido...”. A lo que, en respuesta, algún alma solidaria propone: “¿Y qué te parece si vamos a hacer algo?”

Y es que hemos aprendido a hallar solaz, recreo y alivio en *desaburrirnos*¹⁰⁰. Ya no buscamos la felicidad en la vida buena (*eudaimonía*), sino apenas nos preocupamos en sobrevivir¹⁰¹. Y como buenos supervivientes, vivimos en estado de permanente alerta, esto es, estamos estresados día y noche frente a la percepción de un depredador doméstico que nos acecha y ronda en silencio, y que en cualquier momento podría asaltarnos¹⁰². Para el común

⁹⁹ Al respecto, se sugiere la revisión de lo publicado por A. Moynihan, E. Igou y W. van Tilburg, “Existential escape of the bored: A review of meaning-regulation processes under boredom”, *European Review of Social Psychology* 32, no. 1 (2021): 161-200.

¹⁰⁰ En tal sentido, las redes sociales han intentado ser una vía de escape al aburrimiento, pero en la práctica no han hecho más que empeorar el fenómeno. Al respecto, cf. G. Muñoz, “Las redes sociales: ¿fórmula mediática contra la soledad y el aburrimiento?”, *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud* 8, no. 1 (2010): 51-64.

¹⁰¹ En nuestros tiempos, la expresión “morir de aburrimiento” no es tan figurativa como parece. Existe una preocupación real al respecto, tal y como lo demuestra la bibliografía relacionada. Cf. A. Britton y M. Shipley, “Bored to death?”, *International Journal of Epidemiology* 39, no. 2 (2010): 370-371; W. Wood, J. Womack y B. Hooper, “Dying of boredom: an exploratory case study of time use, apparent affect and routine activity situations on two Alzheimer’s special care units”, *The American Journal of Occupational Therapy* 63, no. 3 (2009): 337-350.

¹⁰² Solemos calificar el estrés de negativo, tal como lo hacemos con el aburrimiento. Sin embargo, se trata de una respuesta biológica normal, frente a la percepción de una situación amenazante, y que conduce a la liberación de una serie de hormonas, entre las cuales predominan la adrenalina y el cortisol. El problema no es el estrés, sino que en nuestros tiempos asociamos como situaciones amenazantes a un interminable listado de eventos y escenarios, lo que significa que nos hallamos interminablemente expuestos a factores estresores y, por tanto, a la producción de hormonas que son beneficiosas para huir del peligro, pero son perjudiciales en dosis elevadas y continuas. A ello hay que sumarle que la censura social del estrés contribuye a la inhibición de la oxitocina, que es también una hormona del estrés, que nos mueve a buscar apoyo, socializar y ser solidarios. Luego, en realidad experimentamos un continuo “distrés”, que dista radicalmente del “eutrés” saludable y acaba afectando nuestra salud tanto física

denominador de los ciudadanos de la sociedad del consumo, la felicidad se ha convertido en una *actividad*, que nos conduce a un estado de anestesia o falso *nirvana*, donde desconectar nos permite degustar temporalmente la *paz*, que no es otra cosa que una falaz tregua¹⁰³. No podemos consentirnos bajar por demasiado rato los brazos, puesto que es entonces cuando el aburrimiento nos ataca. Hacer una pausa demasiado extensa sería muy peligroso y debe, por tanto, ser evitado a toda costa. He ahí que la mejor estrategia para mantenernos un kilómetro por delante del aburrimiento sea copar nuestras agendas de mil y un actividades, sumiéndonos en un interminable trajín, al punto de que pisar al máximo el acelerador represente la manera más segura de transitar por la autopista de esta vida¹⁰⁴.

Esta sempiterna sensación de aburrimiento demanda que le hallemos uno o más significados, lo cual es particularmente desafiante si partimos de la premisa que suele andar acompañado del sinsentido y la desidia, por citar a algunos de sus acólitos¹⁰⁵. Es importante que entendamos, no obstante, que el aburrimiento tal y como lo vivimos hoy en día es, en realidad, un aburrimiento desnaturalizado, el sedimento de un prolongado proceso de deconstrucción social de cuanto, durante siglos, consideramos como una de las experiencias más valiosas, humanamente hablando. Luego, quizás nos sorprenderá constatar que ni la desmotivación, ni el desgano, ni la pérdida de sentido, ni la apatía ni el aislamiento social fueron monaguillos originales del aburrimiento primigenio. Sin ir muy lejos, de hecho, basta con viajar un poco para conocer de primera mano cómo se sobrelleva el aburrimiento en comunidades rurales que viven aisladas del trajín de la sociedad globalizada, con acceso limitado a las tecnologías digitales¹⁰⁶. Para ellos, el aburrimiento no es algo angustiante. Mucho menos, representa algo negativo.

como mental, reduciendo la expectativa de vida y con una incidencia considerable sobre la posibilidad de experimentar eventos cardiovasculares. Para más información al respecto, cf. K. McGonigal, *The upside of stress. Why stress is good for you, and how to get good at it* (Nueva York: Avery, 2015).

¹⁰³ Cf. M. Finkielstein, “Consumer Boredom: Boredom as a Subliminal Mood of Consumer Capitalism”, *European Journal of American Studies* 17, no. 4 (2022).

¹⁰⁴ Cf. K. Aho, “Simmel on Acceleration, boredom and extreme aesthesia”, *Journal for the Theory of Social Behaviour* 37, no. 4 (2007): 447-462.

¹⁰⁵ Cf. P. Conrad, “It’s boring. Notes on the meanings of boredom in everyday life”, *Qualitative Sociology* 20, no. 4 (1997): 465-475.

¹⁰⁶ Un valioso estudio sobre el aburrimiento entre aborígenes es el realizado por Y. Musharbash, “Boredom, time and modernity: an example from aboriginal Australia”, *American Anthropologist* 109, no. 2 (2007): 307-317.

En sus propias palabras, aburrirse significa sentir que el tiempo transcurre más lento¹⁰⁷. Aburrirse es querer ir donde los demás, a ver en qué andan. Aburrirse es mirar las estrellas, el fuego que baila, las nubes que circulan despacio por el cielo. Es escuchar el riachuelo, el ulular del viento, el chirrido de insectos invisibles. Aburrirse es inventar historias, compartir anécdotas, reír, sentirse ebrios de sueño. Aburrirse es algo humano, profundamente humano.

Todo esto nos hace constatar o, al menos, entrever, que el aburrimiento no es, de suyo, el problema. El auténtico problema radica en la intolerancia, la alergia o, por qué no, esta inmunodeficiencia adquirida que ha desarrollado la sociedad contemporánea frente al aburrimiento en todas sus formas. Hoy nos aburre todo, en todas partes y al mismo tiempo. Puesto que el aburrimiento se ha convertido en amenaza, nuestra nueva normalidad es que nos esforcemos *inmediatamente por desaburrirnos*, dopándonos de estímulos que permitan que nos libremos del sinsabor de la monotonía. ¿No es este el imperativo de la modernidad tardía?

Cada vez que nos aburrimos, nos refugiamos *ipso facto* bajo el dulce amparo de la tecnología. Después de pasar incontables horas haciendo *swipe* en nuestras pantallas, cuando se nos acabaron las *stories* o llegamos al final del *muro* (sí, hay un final... yo, más de una vez, lo he alcanzado), reparamos de que no hemos descansado ni en lo más mínimo y que, es más, estamos más aburridos que al comienzo. Luego, nos disponemos para volver a trabajar y seguir matando pendientes, antes de que sea demasiado tarde y se nos acumulen las cosas por hacer, impidiéndonos disfrutar del fin de semana... de esa sagrada ‘pausa’ de dos días, en la que, para variar, también nos aburrimos.

A pesar de contar con un insólito abanico de oportunidades para satisfacer nuestros más quisquillosos y rebuscados deseos, hoy somos mucho más susceptibles que antes a los embates de este aburrimiento líquido¹⁰⁸. La tremenda proliferación de conductas disfuncionales y trastornos mentales asociados al hastío ha propiciado un redoblado esfuerzo por esclarecer la sintomática y los orígenes de este preocupante fenómeno¹⁰⁹.

¹⁰⁷ Acerca de la relación entre aburrimiento y una percepción distorsionada del tiempo, revítese lo escrito por S. Vodanovich y J. Watt, “The relationship between time structure and boredom proneness: and investigation within two cultures”, *The Journal of Social Psychology* 139, no. 2 (1999): 143-152.

¹⁰⁸ Cf. L. Svenden, *Filosofía del Tedio* (Barcelona: Tusquets, 2006);

¹⁰⁹ “Toda época tiene sus enfermedades emblemáticas... El comienzo del siglo XXI, desde un punto de vista patológico, no sería ni bacterial ni viral, sino neuronal. Las enfermedades neuronales como la depresión, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), el trastorno límite de la personalidad (TLP) o el síndrome de desgaste ocupacional (SDO) definen el panorama patológico de comienzos de este siglo. Estas enfermedades no son infecciones, son infartos ocasionados no por la *negatividad* de lo otro inmunológico, sino por un exceso de *positividad*. De este modo, se sustraen de

A la fecha, la inmensa mayoría de las investigaciones realizadas han intentado darle una explicación desde el ámbito cuantitativo, limitándose a advertir la presencia de una serie de elementos coadyuvantes, relacionados a la aparición del aburrimiento contemporáneo¹¹⁰. Estos estudios han logrado establecer, a lo mucho, una correlación entre el *boreout* y aquella característica sensación de *intranquilidad* combinada con *letargo* que siempre lo acompaña.

Sin embargo, la identificación de estos factores no es suficiente para dar razón de las causas internas que subyacen a la experiencia misma de lo aburrido. De hecho, la ineffectividad de las soluciones contemporáneas contra los cuadros de hastío refuerzan la necesidad de un estudio más profundo, filosófico. El gran problema de muchas terapias actuales contra el aburrimiento, que son incapaces de neutralizar o, siquiera, mermar el brote de cuadros de hastío severo entre individuos altamente propensos, es, en realidad, un problema epistemológico.

Las estrategias hasta ahora empleadas coinciden con aquellos postulados de una hipótesis ampliamente difundida, según la cual no habría mejor manera de lidiar con la experiencia de aburrimiento que espoleándonos con elevadas dosis de “ansiolíticos”, a saber, de actividades estimulantes, desestresantes y gratificantes que, coloquialmente hablando, *nos distraigan*. No obstante, hemos de precisar que, al menos en términos médicos, las cantidades industriales de *tranquilizantes* generan, en realidad, el efecto contrapuesto, esto es, la hiperexcitabilidad nerviosa¹¹¹.

La *cafeinización* —o, mejor dicho, la *taurinización*— de la cotidianeidad no hace sino procrastinar el impostergable “bajón” post-adrenalínico. Como es de esperar, los mecanismos de *hiperincitavación* solo intensifican la intranquilidad, el sinsabor y el desconsuelo de quienes, revolcados por un maretazo de vivencias ansiogénicas que, simultáneamente, los

cualquier técnica inmunológica destinada a repeler la negatividad de lo extraño” [B-C. Han, *La sociedad del cansancio* (Barcelona: Herder, 2012), 7].

¹¹⁰ "La revisión de la investigación llevada a cabo nos revela que la amplia mayoría de estudios realizados son tanto de orden experimental como correlacional, empleando medidas psicométricas tales como la Escala de Propensión al Aburrimiento (BPS, por sus siglas en inglés), a fin de establecer las relaciones entre la tendencia a sentir aburrimiento y otros factores medibles. Esta investigación sugiere que el aburrimiento está asociado con un espectro diverso de rasgos de la personalidad indeseables y comportamientos disfuncionales, y es, por tanto, digno de una seria consideración. No existe, sin embargo, consenso sobre la definición del aburrimiento y sus antecedentes, ni tampoco una estrategia recomendada para lidiar con el problema que resulte convincente” [Cf. M. Martin G. Sadlo y G. Stew, “The phenomenon of boredom”, *Qualitative Research in Psychology* 3, no. 3 (2006): 194].

¹¹¹ Cf. F. López-Muñoz y C. Álamo González, Vol. III de *Historia de la psicofarmacología. La consolidación de la psicofarmacología como disciplina científica: aspectos ético-legales y perspectivas del futuro* (Madrid: Editorial Médica Panamericana, 2007), 1831.

excitan y los deprimen, darían lo que sea por respirar una buena bocanada de aire puro.

Naturalmente, una sociedad constreñida (por sí misma) a sobrestimularse para, así, alcanzar los elevados estándares de productividad y rendimiento que la mantienen operativa no está ni nunca estará dispuesta a renunciar a sus nuevos ídolos. En el mejor de los casos, recomendará el consumo indiscriminado de *energizantes* más saludables —el té, la achicoria o el cacao—, que, al fin y al cabo, no son más que sucedáneos.

La solución para el aburrimiento contemporáneo, decíamos párrafos atrás, está en un cambio de óptica. Si continuamos aproximándonos al aburrimiento cual enemigo, seguiremos a años luz de comprenderlo y, consigo, afrontarlo de manera adecuada, lo que abre la posibilidad, incluso, de aprovecharlo a nuestro favor. En una sociedad que lucha contra el aburrimiento, por el contrario, existe el grave riesgo de convertirnos en un cúmulo informe de existencias inauténticas, de inmanencias sin trascendencia.

De ahí la necesidad impostergable de salir en defensa de la revalorización de la experiencia de aburrimiento, trabajando por comprender a profundidad su naturaleza y alcances, y haciendo todo lo que esté a nuestro alcance por instaurar las condiciones que posibiliten un aburrimiento existencial y profundo en el marco de la modernidad líquida¹¹².

¹¹² En la modernidad tardía es posible atestiguar un ensayo trunco de resucitación del ocio. Podemos constatar que, en el marco de la sociedad del consumo, la experiencia del ocio es apreciada y llega a gozar de un cierto reconocimiento, pero jamás logra trascender más allá de la esfera de los valores. Para más información, revísense los aportes de J. Cuenca, *El valor de la experiencia de ocio en la modernidad tardía. Génesis y condiciones de posibilidad* (Bilbao: Universidad de Deusto, 2011).

Capítulo III

Análisis fenomenológico interpretativo del aburrimiento contemporáneo

El aburrimiento, en tanto experiencia, no puede ser cabalmente comprendido si no es en relación con el sujeto concreto y situado que la experimenta. En este capítulo, se llevará a cabo un análisis fenomenológico interpretativo de la experiencia de aburrimiento en el marco de la sociedad contemporánea, tomando como punto de partida el desarrollo teórico existente y sometiéndolo al crisol de la cotidianeidad tardomoderna.

En primer lugar, se abordará la posibilidad del aburrimiento en una sociedad marcada por la hiperestimulación, la inmediatez y la positividad. Más adelante, se hará un análisis del fenómeno de lo aburrido a partir de su principal manifestación: el bostezo. A modo de cierre, se esbozarán las condiciones posibilitadoras de un aburrimiento profundo y existencial en el marco de la sociedad del cansancio.

La nueva normalidad del aburrimiento

A manera de antesala al análisis de las manifestaciones contemporáneas del aburrimiento, es imprescindible reflexionar acerca de los rasgos distintivos de esta sociedad tardomoderna, caracterizada por el cansancio, la positividad y el culto del hombre como *animal laborans*. El actual foco en la producción y el rendimiento ha generado una concepción del individuo como ser útil y productivo, lo que conduce a una maniática pseudo necesidad de estar siempre ocupados. Como consecuencia, los seres humanos hemos perdido la noción de contemplación y reflexión, y, consigo, del aburrimiento propiamente dicho.

Vivimos en una desesperante cultura de *positividad*, del *sí se puede, nada es imposible* y *demos siempre la milla extra*, que, en la práctica, en lugar de realizarnos, solamente nos genera aún más fatiga y estrés, incapacitándonos para aprovechar del tiempo libre (recurso escaso hoy en día). En *La sociedad del cansancio*, Han (2012) denuncia que el exceso de positividad está convirtiéndonos en individuos agotados, frustrados y deprimidos. En una sociedad que no conoce la pausa, nos encontramos indefensos frente a las amenazas de un aburrimiento estéril, que solo nos aplatana y despersonaliza¹¹³.

El ritmo vertiginoso de la vida diaria ha transformado a hombres y mujeres en seres

¹¹³ Cf. J. M. Orozco, “De la sociedad del cansancio a la sociedad del aburrimiento. Un estudio del pensamiento de Byung-Chul Han”, *Estudios* 13, no. 113 (2015): 169-193.

distraídos¹¹⁴. Abstraídos en un estado vital de tensión y agobio, nos resistimos a volver sobre nosotros mismos: simplemente queremos *descansar*, y nada más. Poco a poco, la cultura contemporánea ha ido introduciendo la convicción de que la contemplación no es más que una actividad ociosa y, por tanto, inútil. Como resultado, nuestra capacidad contemplativa se atrofia por falta de uso. En un mundo donde el *multi-tasking* derrocó, quizá para siempre, al *tiempo libre*, corremos el riesgo de, eventualmente, olvidar cómo aburrirnos adecuadamente.

Pocos logramos vencer la vorágine viciosa del exceso de *positividad*. Una vez cruzado el *horizonte de eventos*, no hay marcha atrás. Atrapados en sus redes (bastante acogedoras y confortables, a decir verdad), somos arrastrados a instalarnos y apostarnos allí para siempre. Las trampas de la cultura de positividad se parecen mucho más a una paradisíaca hamaca que a uno de esos pegajosos papeles atrapamoscas, o a una sombría ratonera. El efecto, sin embargo, es exactamente el mismo. El genial cortometraje del londinense Steve Cutts, *Happiness*, es, tal vez, la mejor lograda representación gráfica del alarmante panorama en que estamos inmersos¹¹⁵.

En miras a comprender las raíces de la mentalidad que hoy predomina en nuestra cultura, es necesario remontarnos a la espiritualidad europea de mitad del siglo XVII. Quizás el mayor esfuerzo por recoger el sentir de una civilización en profundo cambio (y crisis) descansa en la obra insigne del francés René Descartes¹¹⁶. Innegablemente, el *giro* introducido por el gallo significó un antes y después en la historia del pensamiento filosófico. Su genialidad, sin embargo, no se restringe al ámbito únicamente académico: la propuesta cartesiana invirtió formalmente los valores tradicionales de la civilización, desplazando el paradigma euro-cristiano que había prevalecido durante siglos¹¹⁷.

A raíz del auge del racionalismo cartesiano, el hombre dejó de ser considerado *animal* para ser tenido por una *cosa pensante*¹¹⁸. Las mismas cosas, incluso, dejaron de ser

¹¹⁴ Cf. A. Pochmara, “I Don’t Think I Have an Attention Span for Real Life Anymore’: Excessive Stimulation, Sense of Meaninglessness, and Boredom in Sam Levinson’s Euphoria”, *European Journal of American Studies* 17, no. 4 (2022).

¹¹⁵ S. Cutts, *Happiness* (Londres: 2017).

¹¹⁶ Cf. R. Descartes, *Discurso del método* (Madrid: Alianza, 2011).

¹¹⁷ Cf. A. Hernández, “Descartes: El giro subjetivista o el señorío de la razón”, en *El giro subjetivista de la Filosofía Moderna. Perspectivas históricas y debates contemporáneos*, ed. E. Assalone y L. Misseri (Mar del Plata: Ediciones Cátedra de Filosofía Moderna, 2010), 243-250. Revítese también la obra de J. Arnau Revuelta, “La dominación cartesiana de las sociedades”, *Revista Hispanoamericana de Historia de las Ideas* 23 (2013): 70-77.

¹¹⁸ Cf. R. Descartes, *Meditaciones metafísicas* (Madrid: Alianza, 2011).

consideradas *cosas*, siendo relegadas a la categoría de instrumentos. La *realidad*, pues, ya no estaba compuesta de cosas (*rei*), sino de herramientas potenciales. De ahí que la realización del *sujeto* –bautizado a sí mismo como *homo faber*– ya no debía ser buscada en la esfera de lo trascendente, sino, por el contrario, en la inmanencia y en la transformación (¿adulteración?) de todo *objeto* circundante y explotable que estuviese a nuestro alcance, siempre bajo la estricta adhesión al nuevo imperativo que nos compele a granjear de ellos el máximo provecho posible¹¹⁹.

Eventualmente, el paradigma cartesiano favorecería la inminente institución del invencible *imperium sine fine* de la razón instrumental, validada por el éxito rotundo de la primera revolución industrial y, consigo, la llegada de tiempos de frugalidad, paz y bonanza (al menos en términos productivo-monetarios)¹²⁰. El trepidante desarrollo del movimiento globalizador, acompañado de la indiscutible victoria universal del modelo económico tardo-capitalista (aún en regímenes de tradición comunista), constituyen el más contundente testimonio y, por qué no, la cereza que corona el triunfo histórico del racionalismo ilustrado.

La originalidad teórica de las jóvenes perspectivas modernas daría a luz a un nuevo modelo de vida social, regido por el principio de productividad y regulado por una serie de refinadísimos órganos de vigilancia y control que asegurasen, *pro bono populi*, el óptimo desempeño del individuo. Acerca de esta civilización, caracterizada por Han (2012) como “*la negatividad de lo otro inmunológico*” y magistralmente resumida en la figura del Gran Hermano (que todo lo ve, como el Ojo de Sauron de Tolkien), ya se refirió extensamente Michel Foucault en su obra *Vigilar y Castigar*¹²¹. También hizo lo propio el británico George

¹¹⁹ Esta referencia al *homo faber* en sentido peyorativo tiene por propósito la crítica al abandono de la *reificación* como ejercicio propiamente humano, en favor de una lógica de explotación, consumo y descarte. En este sentido, el ser humano queda reducido a un *animal laborans*, que, dicho sea de paso, de *animal* no tiene nada: se asemeja, más bien, a una bestia de carga, siendo su criterio de valoración los principios del rendimiento, la productividad y la eficiencia. Un acertado análisis puede ser encontrado en la obra de M. Á. Martínez, “Del *homo faber* al *animal laborans*: La violencia de la racionalidad instrumental”, *EN-CLAVES del pensamiento* 1, no. 1 (2007): 39-62.

¹²⁰ En este sentido, resulta sumamente interesante la capacidad de Immanuel Kant para entrever que, con el correr de los siglos, serían precisamente las relaciones económicas entre las naciones las principales responsables de garantizar la paz y, en todo caso, el armisticio global, en pro del libre comercio y el progreso de la así llamada Humanidad. Cf. I. Kant, *La paz perpetua* (Madrid: Tecnos, 2013).

¹²¹ Cf. M. Foucault, *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión* (Buenos Aires: Siglo XXI, 2012). Sobre la referencia al *Ojo de Sauron*, revítese la colección de J. R. R. Tolkien, *Obras completas* (Barcelona: Minotauro, 2007).

Orwell desde el ámbito de la literatura, a través de las páginas de su aclamada novela: *1984*¹²².

Esta forma de totalitarismo, no obstante, ya es historia. *El Gran Hermano ha muerto*¹²³, pero, no, nosotros no lo hemos matado. Simplemente se ha cerrado un ciclo. En la solemne agonía de su vida, elevando los ojos al cielo, el Gran Hermano musitó: “Todo está consumado”. Y, suspirando, quedó sin empleo (que es lo mismo que decir que murió, en términos actuales). Y aunque pocos, probablemente ninguno de nosotros, advirtió en su momento su muerte o asistió a sus exequias, lo cierto es que, sí, el Gran Hermano ya no está más con nosotros. En su lugar, una nueva autoridad le ha sucedido y hoy todos, absolutamente todos (conscientes o no), le rendimos pleitesía a esta nueva *divinidad sin rostro*.

Con la agudeza de mirada que lo caracteriza, Byung-Chul Han observa que, aunque los otrora eficaces mecanismos de fiscalización (sintetizados en la figura del Gran Hermano) ya han alcanzado su fecha de caducidad, no han desaparecido del todo. Hoy, en realidad, simplemente nos encontramos frente a nuevas modalidades de control y vigilancia. Casi imperceptiblemente, las formas de dominación de antaño han cedido paso a sistemas de coacción radicalmente distintos, años luz más sofisticados y mucho mejor adecuados a nuestro *zeitgeist* característico. En pocas palabras, el totalitarismo sigue en pie, vivito y coleando, y, si ha querido mudar de piel, ha sido para instalarse con más fuerza y sutileza entre nosotros.

Proféticamente y con casi noventa años de anterioridad a la entronización de este novísimo modelo de avasallamiento implícito, el renombrado literato británico, Aldous Huxley, ya había insinuado su inminente advenimiento en las páginas de su distopía titulada: *Un mundo feliz*¹²⁴. En ella, Huxley advertía sobre los peligros de una forma de totalitarismo diametralmente distinta a la que, años después, sugeriría su compatriota, George Orwell, y que durante años tuvimos por *clásica*¹²⁵. De hecho, este último, en frontal disconformidad con la representación ideada por su colega, quien se resistía a creer en la posible existencia de un *control sin coacción externa*, se abocó a legar su perspectiva (corregida y aumentada) en las páginas de la novela ya citada.

Durante años, Inglaterra fue testigo de un acalorado debate entre las así llamadas propuestas futuristas de George Orwell y Aldous Huxley, *opuestas irreconciliablemente* (al

¹²² Cf. G. Orwell, *1984* (Londres: Penguin, 2008).

¹²³ Cf. F. Nietzsche, *La gaya ciencia* (Barcelona: Ariel, 2019).

¹²⁴ Cf. A. Huxley, *Un mundo feliz* (Barcelona: Debolsillo, 2016).

¹²⁵ Cf. N. Postman, *Amusing Ourselves to Death: Public Discourse in the Age of Show Business* (Londres: Penguin, 1985).

menos para la prensa amarillista). En una tira cómica de Stuart McMillen (haciendo alusión, a su vez, a una pieza publicada por Neil Postman a mediados de los ochenta), quedó retratada la disyuntiva sobre cuál de los dos habría protagonizado el retrato más fidedigno del mañana ya inminente¹²⁶. Gracias a Dios, la sabia historia se ocuparía de darle la razón a ambos: primero, al menos temporalmente, a Orwell, pues, en efecto, el Gran Hermano se instauraría como el principio regente de la sociedad del siglo XX; y, solo después de varios años de descrédito, a Huxley, quien vería ratificada su teoría tras la imposición de una nueva forma de dominación social post totalitaria, que prevalece hasta la fecha.

Detengámonos, ahora sí, en los rasgos característicos del nuevo totalitarismo que rige hoy nuestra vida civilizada. Si tanto ignoramos su tutela, no es solo a causa de la distracción generalizada de la que adolecemos un inmenso número de nosotros, sino también por la *falta de rostro* del nuevo Gran Hermano que hoy nos controla. Porque, en efecto, si antes este individuo subyugador se nos manifestaba como el Tío Sam o, simple y llanamente, como panóptico de lunas polarizadas, hoy nos encontramos ante un *amo sin faz*, o, peor aún, ante un patrón de rostro muy familiar que llega a pasar tan desapercibido que ni nos resulta peligroso ni extraño¹²⁷.

Aunque suene paradójico, quien hoy rige nuestra civilización del rendimiento *soy yo*. Esto, por supuesto, es lo mismo decir que *eres tú, es él, o es ella*. Dicho de otro modo, es lo mismo que decir que nos rige absolutamente *nadie*, porque, donde regimos todos, en términos prácticos, rige ninguno. Sí, quizás suena increíble, pero es cierto: *el amo y señor de la sociedad actual soy yo*. O, al menos, eso es lo que continuamente se nos hace creer. Y es que, en la actualidad, todos y cada uno de los individuos *sentimos* que tenemos en nuestras manos el más sofisticado báculo de poder jamás diseñado: el *smartphone*, en cuyo *black mirror* tenemos

¹²⁶ Cf. S. McMillen: *Amusing Ourselves to Death* (2009), <https://bit.ly/2Ykk8AJ>

¹²⁷ “Según Benjamin, para las cosas que están ‘a servicio del culto [...] el que existan es más importante que el hecho de ser vistas’ [cf. W. Benjamin, “La obra de arte en la era de su reproducción técnica” en *Discursos interrumpidos* (Madrid: Taurus, 1989), 20]. Su ‘valor cultural’ depende de su existir y no de su exposición. [...] En la sociedad positiva, en la que las cosas, convertidas ahora en mercancía, han de *exponerse* para *ser*, desaparece su valor cultural a favor del valor de la exposición [...] La época de Facebook y Photoshop hace del ‘rostro humano’ una faz que se disuelve por entero en su valor de exposición. La faz (*face*) es el rostro expuesto sin ‘aura de la mirada’ [cf. J. Baudrillard, *Las estrategias fatales* (Barcelona: Anagrama, 1983), 28]. Es la *forma de mercancía* del ‘rostro humano’... La faz habita la inmanencia de lo igual” [B-C. Han, *La sociedad de la transparencia* (Barcelona: Herder, 2013), 25-27].

acceso a toda índole de información (y, por qué no, a la vida privada de quienes querramos)¹²⁸. Gracias a nuestros *smartphones*, los ciudadanos de a pie hemos adquirido (o, acaso, robado, tal como lo hizo Prometeo) la divina omnipotencia de *hacer* y *deshacer*, y, lo mejor de todo, a velocidades inusitadas y sin intermediario alguno¹²⁹.

Sorprendentemente, esta civilización donde todos somos amos y señores no es una sociedad anárquica, sino un impecable y coordinado mecanismo de libertades que operan sincronizadamente, siguiendo el afable y rítmico *tic-tac* de un reloj analógico y subliminal, que habita dentro, muy pero muy dentro de nuestra identidad vacía de toda narratividad, subyugándonos (casi poseyándonos) en total silencio¹³⁰. He ahí que hoy, a diferencia de antes, el panóptico y los rehenes seamos, al mismo tiempo, nosotros:

La sociedad de trabajo y rendimiento no es ninguna sociedad libre. Produce nuevas obligaciones. La dialéctica del amo y el esclavo no conduce finalmente a aquella sociedad en la que todo aquel que sea apto para el ocio es un ser libre, sino más bien a una sociedad de trabajo, en la que el amo mismo se ha convertido en esclavo del trabajo. En esta sociedad de obligación, cada cual lleva consigo su campo de trabajos forzados. Y lo particular de esto último consiste en que allí se es prisionero y celador, víctima y verdugo a la vez. Así, uno se explota a sí mismo, haciendo posible la explotación sin dominio¹³¹.

Hasta hace poco, el Gran Hermano nos seguía con temible mirada desde fuera y lejos, condicionándonos a cada rato con su sola y amenazante presencia. Si hoy en día, en cambio,

¹²⁸ Cf. C. Brooker et al., *Black Mirror* (Londres: Zeppotron, 2012). Este nuevo báculo de poder ha destronado al *control remoto*, cetro original de la sociedad del *zapping*.

¹²⁹ Revítese la obra de D. García Pérez, *Prometeo. El mito del héroe y del progreso. Estudio de literatura contemporánea* (Ciudad de México: UNAM, 2006). Revítese también lo investigado por J. Duchemin, *Prométhée. Histoire du Mythe, de ses Origines orientales à ses Incarnations modernes* (Paris: Belles Lettres, 1974). En el ámbito de la literatura, permanece siendo un clásico la aclamada y elocuente novela de M. Sheley, *Frankenstein o el moderno Prometeo*, ed. F. Torres Oliver (Madrid: Alianza, 2011).

¹³⁰ “La actual crisis del tiempo no radica en la aceleración, que podría solucionarse con estrategias de desaceleración, como por ejemplo *slow food* o yoga. A la actual crisis del tiempo yo la llamo ‘discronía’. El tiempo carece de un ritmo que ponga orden, carece de una narración que cree sentido. El tiempo se desintegra en una mera sucesión de presentes puntuales. Ya no es narrativo, sino meramente aditivo. El tiempo se atomiza. En un tiempo atomizado tampoco es posible una experiencia de la duración. Hoy cada vez hay menos cosas que duren y que con su duración den estabilidad a la vida. El tiempo ha perdido hoy su fragancia. A la civilización actual le falta, sobre todo, vida contemplativa. Por eso desarrolla la hiperactividad, que le quita a la vida la capacidad de demorarse y recrearse. Ya no es posible experimentar un tiempo pleno. A causa de esta falta de tranquilidad nuestra civilización se está tornando una barbarie” (B-C. Han, “El ocio se ha convertido en un insufrible no hacer nada”, entrevistado por L. Martínez, *El Mundo*, 12 de febrero de 2019, <https://bit.ly/3yNoba5>).

¹³¹ B-C. Han, *La sociedad del cansancio* (Barcelona: Herder, 2012), 30.

decimos que el Gran Hermano se ha quedado sin empleo, no es por causa de su incapacidad sino por falta de *demanda*: ya no necesitamos de policías que nos estén patrullando. En el fondo de nuestra conciencia, vivimos programados para someternos sin chistar a los imperativos de una silente e implícita moral de rebaño¹³². Y, para evitar cualquier posible intento de rebelión, nos encontramos dopados, sedados de las nuevas formas de *pan y circo*:

“Pan y circo” es una antigua y eficaz fórmula de control social. Con frecuencia, se ha puesto conscientemente en práctica para pacificar a los elementos revoltosos o descontentos de la población. Pero el espectáculo también puede ser un aspecto esencial del movimiento revolucionario [...] El espectáculo siempre ha sido un arma política poderosa¹³³.

Definitivamente, nuestra potencial rebeldía no es mayor motivo de desvelo para el sistema opresor de nuestro tiempo. Para que nos rebelemos, haría falta que tomemos distancia del régimen tardomoderno. Y, si algo nos hace falta hoy, precisamente es eso: *distancia*. Porque, seamos sinceros, ¿qué puede saber nuestra generación de distancias si estamos acostumbrados a tenerlo todo (y a todos) al alcance de un *click*? Pensemos, incluso, en la ínfima *distancia* que separa nuestros ojos de las pantallas luminosas de nuestros *smartphones*. Vivimos mirando un aparato que está ubicado, la mayor parte del tiempo, a apenas escasos centímetros de nuestras narices. ¿No es este, acaso, el primer *paisaje* que miramos cuando despertamos e incluso cuando, entrada la noche, nos preparamos para conciliar el sueño?

Hoy caminamos (deambulamos, mejor dicho) por la calle absortos por el *black mirror*, zigzagueando sin dirección¹³⁴. Cual polillas que persiguen la luz de una lámpara y arremeten tozudamente contra ella hasta morir, nosotros, enceguecidos por el fulgor de nuestros *black mirrors*, casi que nos hemos transformado en una legión de *zombies* desalmados, de lánguidos reclusos (*Muselmänner*) que marchan en masa y a la deriva, cabizbajos y apáticos, incapaces de diferenciar entre el frío físico y la voz de quien nos aprisiona en nuestros unipersonales campos de concentración¹³⁵.

¹³² Cf. F. Nietzsche, *La genealogía de la moral* (Madrid: Alianza, 1981).

¹³³ Cf. D. Harvey, *La condición de la posmodernidad. Investigación sobre los orígenes del cambio cultural* (Buenos Aires: Amorrortu Editores, 1998).

¹³⁴ La tasa de accidentes por uso de *smartphones* en peatones ha incrementado significativamente (28% en los últimos 10 años). Curiosamente, un abrumador 90% de viandantes reconoce el riesgo (para sí y para otros) de sus conductas con el teléfono móvil, pero persiste comportándose de la misma manera. Ni qué decir con los conductores. Para más información, revítese lo concluido por BP, Castrol y RACE, *IV Informe de Distracciones* (España, 2019), <https://bit.ly/2RxXVxT>.

¹³⁵ “Los seres humanos que padecen depresión, TLP o SDO desarrollan síntomas patentes también en los llamados *Muselmänner* de los campos de concentración. Los *Muselmänner* son los reclusos

El mayor problema de la ausencia de *distancias* es la consecuente incapacidad para *mirar* la realidad. Cuando un niño nace, demora semanas en acostumbrar su ojo al entorno que lo circunda. De ordinario, el ojo capta la realidad “al revés” (invertida) y en plano 2D¹³⁶. No nacemos viendo bien. Toma tiempo que se establezcan adecuadamente las conexiones neuronales que permiten trasponer cerebralmente las imágenes enviadas por nuestros globos oculares. Asimismo, tarda desarrollar la perspectiva necesaria para focalizar la visión y captar la tridimensionalidad de las cosas circundantes, al igual que para percibir las cosas a color (y no solo en escala de grises). Claro está que todo, en una cultura acostumbrada a maniatarlo todo, a reducirlo todo a meros instrumentos de nuestras individualidades sin límite, todo este complejo proceso no solo es largamente ignorado, sino que, incluso, el aceptarlo constituye una verdadera vuelta de tuerca para nuestras mentes¹³⁷.

Esta elocuente necesidad de dejar que las cosas se acerquen al ojo para aprender a mirar bien nos remite a un principio fenomenológico clave para cualquier esfuerzo de existencia auténtica, que reza así: *la realidad es un don que la conciencia intencional a ella dirigida se dispone a recibir*¹³⁸. En efecto, no se trata de construir la realidad, sino de recibirla. Tampoco se trata de leerlo todo desde nuestras estructuras mentales (por más profesional que sea la

debilitados y tábidos que, como las personas que sufren una depresión aguda, se han vuelto totalmente apáticos y ya no son capaces ni de diferenciar entre el frío físico y la orden del celador. No podemos sustraernos de la sospecha de que el *animal laborans* tardomoderno, afectado por trastornos neuronales, correspondería al *Muselmann*, con la diferencia, en todo caso, de que al contrario de este último está bien nutrido y en no pocas ocasiones obeso” [B-C. Han, *La sociedad del cansancio* (Barcelona: Herder, 2012), 30-31].

¹³⁶ Nacemos mirando de manera “invertida” porque es así, y no de otro modo, como nuestros ojos captan y perciben el mundo externo. El procesamiento por parte del cerebro ocurre en un momento posterior, aunque inmediato. Todo ello acontece a causa de un imperceptible proceso de refracción ocular mediante lentes convexas, es decir, la curvatura de la luz a través de una superficie curvada de afuera hacia adentro (exactamente igual a los vidrios de las gafas, o al lente de un dispositivo fotográfico). Para más información, revítese lo publicado por E. Kandel et al., eds., *Principles of Neural Science* (Nueva York: McGraw-Hill Education, 2012).

¹³⁷ Curiosamente, el propio Descartes ya había demostrado todo esto al reemplazar la retina de una vaca muerta con una pantalla, que, una vez colocada, reflejaba de modo invertido el escenario ubicado frente al ojo. Como es evidente, su bien sabida desconfianza hacia los sentidos tenía un sustento claramente científico, que sería luego trasladado, acaso injustificadamente, al plano de la filosofía. Al respecto, es contundente la obra de C. Wolf-Devine, “Descartes’ Theory of Visual Spatial Perception”, en *Descartes’ Natural Philosophy*, eds. S. Gaukroger, J. Schuster y J. Sutton (Londres: Routledge, 2000), 506-523.

¹³⁸ Cf. P.-J. Renaudie, “Ways of Being Given: Investigating the Bounds of Givenness through Marion and Husserl”, en *Breached Horizons: The Work of Jean-Luc Marion*, eds. S. Lofts y A. Calagno (Virginia: Rowman & Littlefield, 2017), 79-86. Véase también: J. Ladrière, “Physical Reality. A Phenomenological Approach”, *Dialectica* 43, no. 1 (1989): 125-139.

deformación que hagamos), sino de disponer la mirada para que la realidad nos toque. Y todo esto solo es posible en la medida que aceptemos en lo más íntimo de nuestro ser la naturaleza de una realidad no-evidente, escondidiza, tímida y oculta, sí, pero que es también *deseosa de mostrarse*, y que, una vez donada, expuesta y por nosotros recibida, *hiere* nuestra vista.

Cuando sentimos el arañazo de la realidad que se nos entrega, es importante que seamos capaces de contenernos. Para una generación que no solo trata a las cosas, sino también a los seres humanos como meras herramientas de trabajo, resulta absolutamente inconcebible que, una vez aprehendida la realidad, renunciemos a aferrarla, capturarla y modelarla a nuestro gusto y criterio, para *dejarla ser* y, cuando corresponda, *dejarla ir*. En la buena teoría, *nadie se halla obligado a seguir sus inclinaciones*¹³⁹. En la práctica, sin embargo, no todos (incluso, pocos, me atrevería a decir) son realmente capaces de educar el insaciable impulso de dominarlo todo para replicar, en cambio, poniendo la otra mejilla (a saber, la mejilla de la contemplación pacífica, reposada y serena).

Al respecto, critica duramente Merleau-Ponty: “Solemos olvidar constantemente las ambiguas y fluidas manifestaciones y pasamos a través de ellas de forma inmediata hacia las cosas por ellas presentadas”. Dicho de otro modo, hemos perdido la capacidad de mirar la realidad, de hacer una *pausa* frente a las cosas y dejarnos interpelar por ellas. Bombardeados de una infinidad de estímulos que nos saturan e idiotizan, la generación actual no tiene idea sobre cómo contemplar, por lo que, razonablemente, ha desarrollado un rechazo subliminal al aburrimiento.

Con la agudeza que lo caracteriza, Friedrich Nietzsche alertaba décadas atrás sobre los peligros de este fenómeno:

Por falta de sosiego, nuestra civilización desemboca en una nueva barbarie. En ninguna época se han cotizado más los activos, es decir, los desasosegados. Cuéntese, por tanto, entre las correcciones necesarias que deben hacerse al carácter de la humanidad el fortalecimiento en amplia medida del elemento contemplativo¹⁴⁰.

Es preciso aclarar, sin embargo, que, aunque en el nombre de la productividad y el rendimiento, hayamos dimitido de todo esfuerzo por cultivar el aburrimiento, ello no significa, de ninguna manera, que los seres humanos hayamos dejado de necesitar para siempre de espacios de ocio y contemplación. Nuestra naturaleza espiritual se expresa, entre otras cosas,

¹³⁹ Cf. T. de Aquino, *Summa Theologiae*, trad. por los Padres Dominicos de la Provincia Inglesa (Westminster: Christian Classics, 1981).

¹⁴⁰ F. Nietzsche, *Humano, demasiado humano* (Madrid: Akal, 2007), 180.

en esa necesidad profunda de recogernos sobre nosotros mismos para, desde la profundidad de nuestro yo, emerger y dar lo mejor de nosotros a los demás. En esta dinámica existencial, el aburrimiento desempeña un papel fundamental, tanto como motor de la contemplación como espacio posibilitador de la misma.

Solo cuando uno se aburre, es capaz de hacer una pausa, respirar profundo, levantar la mirada y, entonces, *contemplar*. He ahí que, comprensiblemente, en una sociedad de *agendas copadas*, de vidas saturadas por el ininterrumpido sucederse de ‘urgencias impostergables’, en un mundo que anda sobregirado y está desfalleciendo por hiperventilación, la contemplación sea un arte desconocido o, seamos sinceros, sistemáticamente ‘olvidado’.

En contra de lo que se predica, la contemplación no es, de suyo, aburrida. En todo caso, somos nosotros quienes, haciéndonos intolerantes a lo aburrido, nos hemos incapacitado para reconocer la inmensa gama de posibilidades que tiene para ofrecer a nuestras vidas. Despreciar el aburrimiento, examinarlo con mirada despectiva, no solo es un absurdo: es un despropósito, un injustificable hincarse de hombros frente a una indispensable disposición humana. En un mundo donde el trajín del *multitasking* está poco a poco borrando del mapa al tiempo libre, es inaceptable que perdamos de vista que el aburrimiento es una experiencia plenamente humana, de vigencia incorruptible.

El despertar de disciplinas como el *yoga* y el *mindfulness* es, quizá, uno de los tantos tímidos signos de nuestro tiempo, que demuestran que el ser humano, dejándose llevar por la intuición de que algo significativamente importante le hace falta, no teme explorar nuevos horizontes, aun cuando ello suponga el abandono de esa difícilmente lograda *zona de confort*. Lamentablemente, nuestra cultura se ha ocupado rápidamente de absorber, pervertir, prostituir y desnaturalizar las vías orientales de reconexión con nuestro yo interior, comercializándolas en formato *light* bajo el seudónimo de técnicas de relajación *New Age*. Por ello, precisamos encontrar una senda alterna al *budismo zen* (hoy des-budizado) para hacer frente a los dictámenes del totalitarismo imperante¹⁴¹.

Antes que “pausas”, necesitamos de *instantes* que aromaticen nuestros días con

¹⁴¹ En este sentido, diferimos de las conclusiones de Byung-Chul Han en el súper-ventas repetidamente citado, donde defiende al *budismo zen* como alternativa por excelencia. Nos inclinamos, más bien, por respuestas más confrontacionales, más *negativas*. Tanto el bostezo como la risa constituyen, desde nuestro punto de vista, *formas de violencia* necesarias para desarmar y contrarrestar de raíz las artimañas del relativismo posmoderno que fundamenta, a su vez, las formas de la positividad.

fragancias de eternidad¹⁴². Ciertamente, esta degustación de lo infinito es irrealizable en una sociedad caracterizada por la aceleración de los instantes. El primer paso será, por tanto, emanciparnos de esa enfermiza mentalidad tardocapitalista que nos urge a vivir *apurados*, en permanente premura. Un segundo requerimiento radica en hacernos de *lugares silenciosos*, a saber, de *espacios y momentos de cansancio elocuente*, idóneos para la contemplación¹⁴³.

En palabras de Byung-Chul Han:

Sin “instintos que ponen término”, la acción se disipa convirtiéndose en un agitado e hiperactivo reaccionar y abreaccionar. La pura actividad solo prolonga lo ya existente. Una verdadera vuelta hacia lo otro exige la negatividad de la interrupción. Tan solo a través de la negatividad propia del detenerse, el sujeto de acción es capaz de atravesar el espacio entero de la contingencia, el cual se sustrae de una mera actividad... Hoy en día vivimos en un mundo muy pobre en interrupciones, en entres y entre-tiempos. La aceleración suprime cualquier entre-tiempo.¹⁴⁴

Si antes nos esforzábamos en indagar, curiosear y explorar en busca de lo nuevo, hoy lo nuevo nos llega servido en bandeja, listo para ser devorado¹⁴⁵. El ‘entre’ que había entre el instante del primer contacto y aquel acompasado desvelamiento, la magia y la sensualidad de ese *unboxing* de la verdad, lo que el vocablo griego *aletheia* refería, y que revestía de un manto de sacralidad y respeto aquel momento de intimidad entre quien quiere acceder a la desnudez total y quien opta por desvestirse lenta, seductora y agraciadamente frente a quien la desea: todo esto se ha desvanecido (irremediablemente, acaso,) y la impaciencia de quien ya no contempla, sino solo consume, ha prevalecido sobre la incomprendida solemnidad. Perdida o, siendo optimistas, dopada la capacidad de conocer más que epidérmicamente, de saborear en lugar de devorar, de ver el fondo sin quedarse en las formas, resulta difícil –por no decir imposible– sustraerse de la tóxica vorágine de hiperestimulación y empalagamiento en la que estamos todos, sin excepción, sumergidos hasta el cuello.

Esta extensa representación de las características de la sociedad en que vivimos pone

¹⁴² Cf. B-C. Han, *El aroma del tiempo* (Barcelona: Herder, 2015). Véase también: S. Kierkegaard, *El instante* (Madrid: Trotta, 2012).

¹⁴³ Cf. P. Handke, *Ensayo sobre el cansancio* (Madrid: Alianza, 2017). También es recomendable la lectura de P. Handke, *Ensayo sobre el lugar silencioso* (Madrid: Alianza, 2015).

¹⁴⁴ B-C. Han, *La sociedad del cansancio* (Barcelona: Herder, 2012), 34.

¹⁴⁵ La lógica de consumo también se ha impuesto en la cultura de “entretenimiento”. El auge de las series y los *reels*, de formato corto y que podemos consumir rápidamente, están desplazando al cine, cuyo formato es demasiado largo, lento e intolerable para las nuevas generaciones. Cf. B. Zawadka, “The Un/Bearable Lightness of (Slow) Watching: Audiovisual Boredom as Stimulation”, *European Journal of American Studies* 17, no. 4 (2022).

de manifiesto la dificultad para superar el aburrimiento líquido y posibilitar un aburrimiento profundo, que conduzca a la contemplación, el encuentro, la intimidad, la creatividad y el recreo, dotando nuestra vida de sentido. Evidenciar la complejidad del asunto sería suficiente si creyésemos que es imposible concebir el aburrimiento en una sociedad así. Felizmente, el ocio es una necesidad profundamente humana, ineludible. Contemplar en una sociedad tardomoderna no es una utopía, sino un imperativo que emana desde el fondo del alma. El desafío, por tanto, no está en convencer al mundo sobre si es valioso o no aburrirse, sino en sentar las condiciones que hagan viable un aburrimiento profundamente distinto.

Fenomenología del bostezo

Para entender a fondo la experiencia de aburrimiento, es preciso que nos adentremos en el hecho mismo de lo aburrido, partiendo de sus manifestaciones fenomenológicas. Para ello, traeremos a colación algunas de las principales reflexiones filosóficas realizadas sobre este asunto, procurando una aproximación sistémica, heterogénea y suficientemente amplia.

¿Qué hace que algo aburrido sea aburrido, independientemente del individuo situado que lo experimenta? ¿Cuál es ese hilo conductor que atraviesa toda interpretación histórica, guiando y unificando todas las experiencias de aburrimiento de forma transversal? ¿Cuáles son las manifestaciones estrictamente propias del aburrimiento, aquellas que nos permiten reconocerlo de forma inconfundible, sin importar el *zeitgeist* de la época y la idiosincrasia cultural?

A fines de los sesenta, Hjortsjö (1969) ideó un sistema de codificación facial, que identificaba y clasificaba las microexpresiones del rostro, y que sería determinante para la posterior obra de Ekman, Friesen, y Ellsworth (1972), quienes se ocuparon de asignar cada movimiento facial a un estado emocional particular. En líneas generales, el estudio propone que los seres humanos tenemos seis emociones básicas, que son universalmente detectables, no importa la época, la latitud ni la longitud en la que vivas¹⁴⁶. En esta lista, cabe mencionar,

¹⁴⁶ Originalmente, los autores propusieron una lista de siete emociones básicas, entre las cuales se hallan la alegría, la tristeza, la ira, el miedo, el asco, la sorpresa y el desprecio. Posteriormente, se decidió retirar de la lista al desprecio por guardar demasiada similitud con otras emociones. Cabe también resaltar que, más adelante, Ekman tomó conciencia de la influencia de la cultura sobre la expresión emocional: “Ya en los primeros años de vida, los niños aprenden a controlar algunas de sus expresiones faciales, ocultando así sus verdaderos sentimientos y fingiendo otros falsos. Los padres se los enseñan con el ejemplo y, más directamente, con frases como: [...] ‘¿Qué te pasa que tienes esa cara de aburrimiento?’ A medida que crecen, las personas aprenden tan bien las reglas de exhibición que estas se convierten en hábitos muy arraigados. Después de un tiempo, muchas de estas reglas destinadas al control de la expresión emocional llegan a operar de manera automática, modulando las expresiones sin

no está incluido el aburrimiento. En continuidad con estos aportes, Plutchik (1980) diseñó un modelo cromático que, esta vez, sí incluyó la emoción de la que esta investigación se ocupa, situándola bajo el espectro de la aversión, de la que sería una variante de menor intensidad¹⁴⁷.

Estas teorías sugieren, naturalmente, que el aburrimiento es una emoción y, como tal, es distinta de tantas otras emociones, siendo reconocible por las expresiones corporales que genera. Para Toohey (2011), el aburrimiento sería la emoción de sentirnos constreñidos por una circunstancia inevitable y desagradable. Según propone, el aburrimiento es el resultado de experimentar monotonía, predictibilidad o confinamiento¹⁴⁸. Cuando nos aburrimos, nos sentimos distanciados del mundo circundante e, incluso, del flujo normal del tiempo¹⁴⁹.

Existe una escala de medición psicológica que permite autoevaluar la frecuencia e intensidad del aburrimiento en la vida cotidiana: la *Boredom Proneness Scale* (Sundberg y Farmer 1986). Este instrumento es una verdadera joya, que posibilita una caracterización científica y aterrizada de la experiencia del aburrimiento contemporáneo. Una revisión de cada uno de sus 28 indicadores nos permite visualizar cuáles comportamientos y actitudes puntuales establecen, a criterio de la psicología, una prueba irrefutable de estar aburrido.

En términos generales, las respuestas de esta escala que indican un mayor grado de aburrimiento son aquellas que sugieren una falta de interés, un deseo elevado de novedad y variedad, una tendencia a distraerse fácilmente, una dificultad para sostener la atención en una tarea y una sensación de insatisfacción con la vida. Son interesantes también algunas construcciones lingüísticas propuestas, como, por ejemplo: “A menudo siento que *no hay nada que hacer*”; “Pierdo interés en las cosas *después de un corto tiempo*”; “Me molesta tener que *esperar* en una fila”; “A menudo me siento *atrapado* en situaciones aburridas”; “Siento que el tiempo pasa *muy lentamente*”; “Me siento *incómodo* en situaciones sociales”; “Siempre estoy

necesidad de elegir las o incluso sin percatarse de ellas” [P. Ekman, *Cómo detectar mentiras. Guía para utilizar en el trabajo, la política y la familia* (Barcelona: Paidós, 2009), p. 130].

¹⁴⁷ Trataremos más adelante sobre la relación entre aburrimiento y aversión, al explicar la evolución etimológica del término latino *abhorre*.

¹⁴⁸ A modo de explicación, Toohey pone como claro ejemplo de una de esas primeras experiencias de aburrimiento en la propia experiencia de vida la típica situación en la que no podemos *escapar* de un discurso interminable, adormecedor e ininterrumpido, como, por ejemplo, los sermones de misa o los monólogos de los educadores ‘tradicionales’ [cf. P. Toohey, *Boredom: A Lively History* (New Haven: Yale University Press, 2011), p. 4].

¹⁴⁹ Acerca de la alteración en la percepción subjetiva del transcurrir del tiempo, véase Danckert y A. Allman, “Time flies when you’re having fun. Temporal estimation and the experience of boredom”, *Brain and cognition* 49, no. 3 (2005): 236-245.

buscando formas de *mantenerme ocupado*”; y, por último, pero no menos importante: “A menudo siento que la vida es *demasiado corta* para mí”¹⁵⁰. Lo que queda claro es que la aproximación tardomoderna al aburrimiento es, sin lugar a duda, bastante negativa.

En el arte, el aburrimiento ha sido retratado de mil y un maneras, pero, en efecto, existen representaciones comunes a muchas obras pictóricas, que nos permiten descifrar cuáles son las manifestaciones físicas más frecuentes y notorias de las personas aburridas. Expresiones corporales como apoyar los codos sobre la superficie, poner las manos en la cintura, descansar la cabeza sobre ambas manos o descolgar el cuello han sido utilizadas repetidas veces para escenificar situaciones de tedio y hastío. Asimismo, microgestos del rostro como, por ejemplo, volver los ojos hacia atrás, tener la mirada perdida o suspirar podrían denotar aburrimiento¹⁵¹. El séptimo arte, que capta y expresa la realidad en su condición dinámica, se ha aprovechado de movimientos estereotípicos (repetitivos, sin propósito e incontrolables, normalmente rítmicos e inquietos) como la agitación de las piernas y el repiqueteo de dedos, o los cambios constantes de postura corporal, para la representación de la experiencia de aburrimiento.

La manifestación física del aburrimiento por antonomasia, evidentemente, es el bostezo. De ella se han ocupado numerosos fenomenólogos, dando razón de sus causas, particularidades y significados. Creemos, en efecto, que el bostezo constituye la vía más directa para acceder a las profundidades de la experiencia de aburrimiento. Como todos hemos podido presenciar, hay bostezos y bostezos: sonoros y mudos, extensos y breves, tímidos y

¹⁵⁰ Estos ítems corresponden a la mencionada *Boredom Proneness Scale* y han sido colocados según criterio de interés. En el caso de las cursivas, son propias. Fueron colocadas para evidenciar cómo la construcción lingüística de estos indicadores constituyen una suerte de confesión inconsciente de la influencia de la cultura de positividad sobre la interpretación de la experiencia de aburrimiento. Así, por ejemplo, se dice entrelíneas que estar aburrido es no tener nada que hacer; o que el aburrimiento, naturalmente, lleva a la búsqueda de mantenerse siempre ocupado y, peor aún, a aislarse de la gente; incluso se insinúa que el déficit de atención, la desaceleración de la percepción temporal y la pérdida de sentido son consecuencias normales de la experiencia de lo aburrido. En esta investigación, por el contrario, defendemos que el aburrimiento no debe llevar a hacer *lo que sea* con tal de estar ocupado, sino practicar actividades edificantes para el desarrollo personal y social; que el aburrimiento lleva al encuentro y permite el desarrollo de relaciones íntimas; que aburrirse y disponerse a jugar conduce a percibir que el tiempo pasa más rápido; y que el aburrimiento, como han dicho diversos filósofos, en realidad puede ser una oportunidad para la contemplación profunda y la recuperación del significado.

¹⁵¹ Quedará claro que muchas de estas expresiones corporales y gestuales son exclusivas de los seres humano. Decir esto no es admitir que el ser humano es la única especie en experimentar aburrimiento, sino, más bien, reconocer que el lenguaje corporal varía mucho entre especie y especie. La manera de bostezar, por ejemplo, de aves y peces es distinta a la de los seres humanos: ellos abren lentamente la boca, la mantienen abierta durante algunos segundos y, de improviso, la cierran rápidamente.

desvergonzados, considerados e irrespetuosos¹⁵². También existen mil y un causas para bostezar, desde el sueño y el cansancio hasta la ansiedad y el estrés. Por lo que no es cierto que todo bostezo sea, necesariamente, señal de aburrimiento. Y, viceversa, tampoco podemos decir que, siempre, la experiencia de lo aburrido se manifiesta con un bostezo.

No es lo mismo, por ejemplo, bostezar por desinterés que por cansancio. Tampoco es lo mismo bostezar por sueño que por aburrimiento. Desde una perspectiva fenomenológica, el bostezo es una experiencia compleja que involucra al ser humano como un todo y lo implica tanto a nivel físico como emocional. Este fenómeno puede ser experimentado e interpretado de diferentes maneras, variando de acuerdo con cada individuo y dependiendo del contexto en el que se produce.

Fisiológicamente, todo bostezo consiste en una apertura temporal e involuntaria de nuestra boca, seguida de una inhalación profunda de aire, una leve apnea y una exhalación prolongada¹⁵³. Cuando bostezamos, los pulmones se llenan casi al máximo de su capacidad. Se nos desfigura el rostro, tensionándose la mandíbula y los músculos faciales. Y, en muchas ocasiones, el bostezo nos lleva a cerrar los ojos, lagrimear o desperezarnos con un placentero estirón de cuerpo.

¿Por qué o para qué bostezamos? En tiempos de Hipócrates, se creía que, al bostezar, expulsábamos el aire malo y respirábamos aire bueno¹⁵⁴. Siglos después, Herman Boerhaave planteó que los bostezos contribuían a la distribución equitativa del espíritu en los músculos, además de desbloquear los vasos¹⁵⁵. Si bien, científicamente, estas teorías son incorrectas, sí es cierto que el bostezo tiene efectos reales sobre nuestro organismo. Examinemos cuáles.

Según algunas hipótesis, el bostezo estaría asociado con una activación del sistema nervioso autónomo que, mediante un aumento de la frecuencia cardíaca y la vasodilatación, podría dar lugar a un incremento de oxígeno en la circulación¹⁵⁶. Otros autores defienden que el bostezo contribuye al enfriamiento cerebral, favoreciendo la regulación de la temperatura

¹⁵² Cf. J. Anderson, “One thousand yawns”, *Primates* 61 (2020): 729-740.

¹⁵³ Cf. T. Corey et al., “Changes in Physiology before, during, and after Yawning”, *Frontiers in Evolutionary Neuroscience* 3, no. 7 (2012): 1-11.

¹⁵⁴ Cf. E. Litré, *Colección completa de las obras del grande Hipócrates* (Madrid: Imprenta Médica, 1942).

¹⁵⁵ Cf. H. Boerhaave, *Institutiones Medicae* (Richmond: Nabu Press, 2012).

¹⁵⁶ Cf. M. Greco y R. Baenninger, “Effects of yawning and related activities on skin conductance and heart rate”, *Physiology & Behavior* 50, no. 5 (1991): 1067-1069.

intracraneal y del ritmo circadiano de vigilia-sueño¹⁵⁷. Posiblemente, esto tendría efectos en nuestra capacidad de atención-concentración y en la percepción subjetiva de somnolencia.

En definitiva, bostezar es algo inherente al ser humano. Bostezamos muchísimo antes de que tengamos memoria y conciencia. Se sabe que los fetos son capaces de bostezar desde la semana doce¹⁵⁸. De ahí que, naturalmente, todos los días bostecemos. Un adulto promedio bosteza, aproximadamente, entre 6 y 28 veces al día, lo que depende, en gran medida, de su cronotipo¹⁵⁹. La duración estándar de cada bostezo que damos fluctúa, por lo general, entre los 5 y 10 segundos. Es decir, si somos bostezadores moderados, bostezamos, por lo menos, 30 segundos al día; 3.5 minutos a la semana; 14 minutos al mes; y casi 3 horas cada año. No es poca cosa. Los bostezadores más radicales invierten 4.5 minutos al día; más de media hora a la semana; cerca de 2 horas al mes; e, incluso, ¡un día entero al año solo bostezando!¹⁶⁰

Además, solemos bostezar más en determinados momentos del día, como cuando nos despertamos o nos acostamos. Curiosamente, en ambas situaciones, nuestro cuerpo presenta los menores niveles de alerta de la jornada. En este contexto, el bostezo tiene una función. Al bostezar, segregamos cortisol, que nos pone en estado de vigilancia¹⁶¹. Es como si el cuerpo, bostezando, luchase por mantenerse en vela. Luego, todo bostezo es una suerte de sacudón vital. También se ha descubierto que solemos bostezar con mucha mayor frecuencia cuando realizamos tareas monótonas o poco significativas. Si la actividad es estimulante, en cambio, no bostezamos¹⁶². De ahí que el bostezo, que es involuntario, constituye, en cierto modo, un mensaje de nuestro cuerpo que quiere decirnos algo¹⁶³.

¹⁵⁷ Cf. A. Gallup, "A thermoregulatory behavior", *Frontiers of Neurology and Neuroscience* 28 (2010): 84-89.

¹⁵⁸ Cf. C. Einspieler, D. Prayer y P. Marschik, "Fetal Movements: The Origin of Human Behaviour", *Developmental Medicine & Child Neurology* 63, no. 10 (2021): 1142-1148.

¹⁵⁹ Cf. H. Teive et al., "Yawning in neurology: a review", *Arquivos de Neuro-Psiquiatria* 76, no. 7 (2018): 473-480.

¹⁶⁰ Estas cifras son el resultado de multiplicar, en el escenario conservador, el mínimo aproximado de tiempo por bostezo (5 segundos) y el mínimo aproximado de veces que bostezamos al día. Y, luego, de ampliar estos cálculos a unidades como semanas, meses y años. Se hizo exactamente lo mismo en el escenario extremo, suponiendo que una persona profiriese bostezos de 10 segundos 28 veces al día.

¹⁶¹ Cf. S. Thompson, "Born to yawn? Cortisol linked to yawning: a new hypothesis", *Medical Hypotheses* 77, no. 5 (2011): 861-862.

¹⁶² Cf. A. Guggisberg et al., "Why do we yawn?", *Neuroscience and Behavioral Reviews* 34, no. 8 (2010): 1267-1276.

¹⁶³ El bostezo tiene también la capacidad de inducir al sueño, pese a que está asociado a la secreción de cortisol. Esto no es por causa del bostezo en sí mismo, sino por la interpretación que nuestro reloj vital le da a la repetición sucesiva de bostezos, entendida como un indicador de que, quizás, lo mejor no es

Decíamos líneas atrás: hay bostezos y bostezos. No todo bostezo *dice algo*. De hecho, hay bostezos que, simple y llanamente, no significan nada. En ciertos escenarios, empero, un inocente bostezo puede constituir una suerte de *palabra soez*. Así, por ejemplo, ocurre en el contexto de una boda o de un concierto de gala. Imaginemos, pues, que hemos asistido a cualquiera de estos eventos después de una ardua jornada laboral. Como es característico, estamos en un ambiente cómodo y agradable, donde reinan la paz y la quietud. Llevamos largos minutos sentados en una *excesivamente* acogedora butaca, a la par que contemplamos y gozamos con deleite la magia de este sublime momento. A media luz y en el calor de la velada, de pronto, cual ladrón que nos sorprende en el medio de la noche, una soporífera modorra nos asalta. Sin que podamos evitarlo, somos inducidos a aspirar una bocanada de aire que repleta y desborda nuestros pulmones, recorriendo los más intrincados rincones de nuestro cuerpo, y, casi de inmediato, somos instados imperativamente a proferir un enorme (y, a veces, sonoro) bostezo, que, casi con certeza, atraerá miradas y sustraerá la atención de muchos, sino de todos.

Nada más grosero y escandaloso que aquel desafortunado bostezo. Todo aquel que en tal situación nos viera se hallaría en pleno derecho de indignarse y, por qué no, de ofenderse ante semejante falta de recato y corrección. Incluso los más pacientes y alturados no atinarían sino a sugerirnos con entendible seriedad: “A la próxima, tápate la boca”. Esta recomendación con sabor a amenaza nos pide que ocultemos ante los ojos de quienes nos rodean este espontáneo, desinhibido y muy genuino bostezo, como si de algo malo e incorrecto se tratase.

En ocasiones como estas, y más allá de la narración anecdótica de las mismas, queda claro que aquella indomable fuerza interior que nos incita a bostezar no tiene una connotación estrictamente neutra, y no solo ante los ojos de quienes nos juzgan según los parámetros de lo políticamente correcto. Hay bostezos, claro está, que poseen una *elocuencia* propia. Esto es, hay bostezos que *dicen algo*, objetivamente hablando. Y, por supuesto, aquel *algo* siempre puede quedar sujeto, como cualquier otra expresión lingüística, a variopinta interpretación.

A propósito del lenguaje particular de los bostezos, reflexiona Linda Bell:

Todo bostezo constituye un agujero, pero uno que está lleno y es expresivo: es un agujero que se desborda a sí mismo. Sartre lo indica al conectar frecuentemente el

que sigamos en alerta, sino que nos vayamos, de una vez por todas, a descansar. Al respecto, cf. D. Arbuck, “Is yawning a tool for wakefulness or for sleep?”, *Open Journal of Psychiatry* 3, no. 1 (2013): 5-11.

bostezo aburrido con las lágrimas: “*Doy tan gran bostezo que las lágrimas vienen a mis ojos*”¹⁶⁴.

El bostezo al que aquí se hace referencia es la manifestación de lo que Sartre (2016) denominó un *aburrimiento profundo*¹⁶⁵. La hondura de este aburrimiento no hace alusión a una accidental *intensidad* de grado, sino, más bien, a un intrínseco *carácter hierofánico* que se manifiesta en su expansividad —las lágrimas rodando por las mejillas de Roquentin— y que revela un aspecto poco advertido de abordar la realidad circundante (Bell 1980).

El aburrimiento profundo de Sartre significa un colapso del modo “normal” de ver las cosas en su individualidad; en otras palabras, una ruptura de nivel¹⁶⁶. En este sentido, guarda una sugerente afinidad con el sentimiento de no-familiaridad propuesto por Albert Camus en su obra, *El extranjero*¹⁶⁷. En el aburrimiento profundo, uno siente el insoportable “tocar” de los objetos, la inaguantable conexión con ellos:

En tanto desaparece el barniz de la diversidad (la individualidad de la raíz, las rejas del parque, la banca, el césped), la existencia se desvela a sí misma como la misma pasta de las cosas: masas suaves, monstruosas, todas en desorden, desnudas en una desnudez terrorífica y obscena¹⁶⁸.

Como podemos constatar, no estamos ante un aburrimiento simple, cotidiano. Sartre aduce que este aburrimiento es profundo no solo por su intensidad, retratada en “las lágrimas corriendo por las mejillas de Roquentin”, sino también en cuanto revela un aspecto profundo e inusitado de las cosas. Esta toma de conciencia (*awareness*), profundamente sentida, es la que da lugar a la náusea, a esa experiencia de asco y repulsión frente a lo extraño y distinto, que, al mismo tiempo, proporciona un acceso único a una existencia que, por lo general, se oculta de forma disimulada. Precisamente, cuando se desvanece el “barniz” de la diversidad, que no es otra cosa que el velo de la individualidad de las cosas, la existencia se desvela a sí misma como

¹⁶⁴ Cf. L. Bell, “Boredom and the yawn”, *Review of Existential Psychology and Psychiatry* 17, no. 1 (1980): 100.

¹⁶⁵ En *La náusea*, Sartre hace una escueta pero gráfica pictorización del bostezo a través de las notas del diario de Roquentin, el protagonista de la obra, quien, describiendo su experiencia, afirma: “Es un aburrimiento profundo, profundo, el corazón profundo de la existencia, la materia misma de que estoy hecho” [J-P., Sartre, *La náusea* (Buenos Aires: Losada, 2010), 221].

¹⁶⁶ Cf. J. Sartre, *L'Être et le néant* (Saint-Amand: Gallimard, 1995).

¹⁶⁷ Cf. A. Camus, *El extranjero* (Madrid: Alianza, 2012).

¹⁶⁸ L. Bell, “Boredom and the yawn”, *Review of Existential Psychology and Psychiatry* 17, no. 1 (1980): 92.

“la misma pasta de las cosas... masas suaves, monstruosas, todas en desorden –desnudas en una desnudez terrorífica y obscena”. Este contacto con la realidad desnuda es un baldazo de agua fría, que nos sacude del letargo de lo cotidiano y lo aparente. El bostezo, por tanto, es aquella bofetada que nos despierta al ser-en-sí de las cosas y de nosotros mismos.

En el pensamiento de Sartre, la experiencia de la náusea está íntimamente conectada con el bostezo. Similar a este sentir de no-familiaridad (extrañeza) propuesta por Camus, el bostezo representa para Sartre un colapso total del modo normal de ver las cosas, desde esa individualidad que nos es familiar. A diferencia de Camus, sin embargo, la náusea de Sartre es mucho más que una mera toma de conciencia (*awareness*) del aspecto no-humano de las cosas, de los demás y de uno mismo. Es, en realidad, una experiencia actual *de* y un acceso privilegiado *al mismo ser de las cosas*, al en-sí-mismo del Ser y la Nada. En la náusea, uno siente el insoportable “tocar” de los objetos, la inaguantable conexión con ellos.

He ahí que la náusea sea un aburrimiento singular: a decir de Sartre, un “aburrimiento profundo”. Es la puerta de acceso hacia la profundidad de la existencia y, de este modo, lo es también hacia la profundidad de nosotros mismos. Esta plena conciencia de nosotros mismos constituye, precisamente, nuestra fuente de significado y valor en el mundo. La náusea es, primariamente, una experiencia de en-sí-mismidad.

Walter Benjamin describió al aburrimiento profundo como “*el pájaro de sueño que incuba el huevo de la experiencia*”¹⁶⁹. Según explica, si el sueño constituye el punto máximo de la relajación corporal, entonces el aburrimiento profundo corresponde al punto álgido de la relajación espiritual. Cuando nos encontramos agitados, no creamos nada nuevo: únicamente nos limitamos a reproducir y acelerar lo ya existente¹⁷⁰. En cambio, cuando nos sentimos relajados y, precisamente, aburridos, nuestra creatividad aflora en su pico más alto: hasta aquel descolorido manto de nubes que representa a nuestra capital se manifiesta como un sinfín de posibilidades¹⁷¹.

“El aburrimiento es un paño cálido y gris, forrado por dentro con la seda más ardiente y coloreada, en el que nos envolvemos a soñar. En los arabescos de su forro, nos encontramos

¹⁶⁹ W. Benjamin, “El narrador” en *Illuminaciones IV. Para una crítica de la violencia y otros ensayos* (Madrid: Taurus, 1991), 118. Para una mayor comprensión del abordaje del aburrimiento en la obra de W. Benjamin, cf. J. Moran, “Benjamin and boredom”, *Critical Quarterly* 45, no. 1 (2003): 168-181.

¹⁷⁰ Cf. A. Pochmara, “Bored Again: Acceleration, Anxiety, and Boredom in Late Modernity”, *European Journal of American Studies* 17, no. 4 (2022).

¹⁷¹ Para entender la analogía, contémplese *El caminante sobre el mar de nubes* de Caspar David Friedrich y piénsese en el cielo grisáceo que caracteriza a la ciudad de Lima.

por fin en casa”¹⁷². Esta hermosa metáfora, expuesta en *El narrador*, contiene también el leve e impotente llanto de Benjamin ante la paulatina e inevitable extinción de lo que él denominó el *sosiego del pájaro de sueño*. Por ello, concluye el relato con añoranza: “Hoy ya no se hila ni se teje”.

Siguiendo estas reflexiones, el aburrimiento nos abre a la posibilidad de soñar y crear:

Quien se aburra al caminar y no tolere el hastío, deambulará inquieto y agitado, o andará detrás de una u otra actividad. Pero, en cambio, quien posea una mayor tolerancia para el aburrimiento reconocerá, después de un rato, que quizás andar, como tal, lo aburre. De este modo, inventará un movimiento completamente nuevo. Correr no constituye un modo nuevo de andar, sino un caminar de forma acelerada¹⁷³.

Existe, en efecto, dos formas de andar por la vida: rápido, a ritmo de maratón, lo que hace posible que lleguemos pronto al pico de la montaña; o lento, a ritmo de procesión, que nos permite disfrutar del recorrido, caminar acompañados e, incluso, llegar más lejos¹⁷⁴. La sociedad contemporánea nos motiva constantemente a correr sin parar, cual *Forrest Gump*, sin dirección ni norte. El sentido común, en cambio, nos alienta a caminar, no como quien deambula, pero tampoco como quien se limita a seguir el *camino amarillo*. El sendero del aburrimiento se parece, más bien, a un *trekking* en el que, muchas veces, iremos haciendo camino al andar. O, mejor aún, se parece a una danza. No a una coreografía, con los pasos bien definidos, sino, más bien, a un vals, que bailamos mientras sentimos que flotamos¹⁷⁵.

Así lo representa Byung-Chul Han, quien comenta:

La danza o el andar como si se estuviera flotando consisten en un movimiento del todo diferente. Únicamente el ser humano es capaz de bailar. A lo mejor, puede que al andar lo invada un profundo aburrimiento, de modo que, a través de este ataque de hastío, haya pasado del paso acelerado al paso de baile. En comparación con el andar lineal y rectilíneo, la danza, con sus movimientos llenos de arabescos, es un lujo que se sustrae totalmente del principio de rendimiento¹⁷⁶.

Cada vez que nos aburrimos con profundidad, apagamos el *piloto automático* y nos dejamos llevar al compás de la música, bailando libremente y con plena conciencia, en una

¹⁷² W. Benjamin, “El narrador” en *Iluminaciones IV. Para una crítica de la violencia y otros ensayos* (Madrid: Taurus, 1991), 118.

¹⁷³ B-C. Han, *La sociedad del cansancio* (Barcelona: Herder, 2012), 36.

¹⁷⁴ Reza el ya célebre proverbio africano: “Si quieres ir rápido, camina solo. Si quieres llegar lejos, ve acompañado”.

¹⁷⁵ Esta analogía es una referencia a *Una fiesta cualquiera*, compuesta por Alejandro y María Laura.

¹⁷⁶ B-C. Han, *La sociedad del cansancio* (Barcelona: Herder, 2012), 37.

conexión estrecha con nuestro yo auténtico. Cuando danzamos por aburrimiento, sentimos que todo se detiene. Ya nada nos preocupa. Incluso las faenas cotidiana dejan de significar una carga pesada, para convertirse en un yugo ligero, llevadero y gozoso. En estos instantes de aburrimiento profundo, disfrutamos de una insólita mixtura de dedicación, realización y disfrute, muy difícil de explicar y presentada al paladar, siempre, en formato *gourmet*.

Vivir danzando significa dedicarse libre y plenamente, a tiempo completo, a realizar aquello que nos hace más felices. La descripción de esta experiencia es muy similar a lo que Csikszentmihalyi (1996) describió como un “estado de flujo”. Cuando una persona alcanza este peculiar estado cerebral, experimenta una sensación de atemporalidad, claridad interior, serenidad emocional y plenitud de significado, acompañada de una increíble capacidad para rendir al máximo nivel con el mínimo de esfuerzo. Cuando uno *fluye*, está tan inmerso en realizar una actividad que le apasiona, que llega a sentir que nada hay más importante sobre la faz de la tierra que estar haciendo, precisamente, aquella tarea. Esta experiencia es común, por ejemplo, entre artistas, deportistas o científicos. En ellos, toda la energía y atención está focalizada en llevar a cabo esa actividad concreta que realizan y que sienten que los plenifica.

A nivel neurológico, esto se explica porque las ondas cerebrales pasan de un estado de agitación (ondas β y γ) a uno de concentración y relajación (ondas α y ondas θ), sin necesidad de llegar a un estado de descanso profundo (ondas δ)¹⁷⁷. Ello es posible gracias a la inhibición de la actividad del córtex prefrontal dorsolateral (responsable de las funciones analíticas) y el incremento de actividad en los ganglios basales (a cargo de la motivación y la creatividad), a la vez que se estimula la emisión de neurotransmisores como el ácido gamma-aminobutírico (GABA) y hormonas como la noradrenalina y el cortisol. Este “estado de flujo” favorece una concentración total en el presente, una comunicación armónica entre las regiones cerebrales y, como consecuencia, un desempeño según el máximo potencial¹⁷⁸.

Volvamos a nuestro punto. En un mundo donde, incansablemente, estamos buscando cómo matar el tiempo de la manera más efectiva, necesitamos aún con mayor razón de estos

¹⁷⁷ Cf. M. Csikszentmihalyi, *Fluir: una psicología de la felicidad* (Barcelona: Kairós, 1996). Acerca de los efectos positivos del aburrimiento sobre la creatividad, se recomienda también la revisión del concepto de procrastinación productiva, disponible en: A. Grant, *Originales. Cómo los innovadores e inconformistas mueven el mundo*, trad. de I. Rocha (Bogotá: Paidós Empresa, 2017).

¹⁷⁸ Cuando operamos desde el “estado de flujo”, somos cinco veces más productivos y hasta ocho veces más creativos que el promedio. Al respecto, cf. S. Cranston y S. Keller, “Increasing the Meaning Quotient of Work”, *McKinsey Quarterly*, 1 de enero de 2013, <https://mck.co/3o97Xrr>; S. Kotler, “Is The Secret To Ultimate Human Performance The F-Word?”, *Forbes*, 8 de enero de 2014, <https://bit.ly/3AiFWRf>

instantes de aburrimiento profundo¹⁷⁹. El aburrimiento es, precisamente, lo que hoy más nos falta: *entretiempo*. En sentido figurado, es aquel espacio-tiempo donde todo, absolutamente todo, es posible¹⁸⁰. Se trata de un universo sin reglas, un recreo sin fin, un mundo amplio e inexplorado. El aburrimiento profundo permite que seamos nosotros mismos. Permite que fluyamos, que dancemos, que juguemos. El aburrimiento se nos presenta como un oasis en medio de un árido desierto y como un universo insondable, hecho para nosotros y para ser compartido.

Esta característica de inagotable, interminable, insondable es inherente a la esencia misma del aburrimiento. Sartre representó al aburrimiento profundo, precisamente, como agujero. Un agujero, al mismo tiempo, lleno y vacío. Está vacío, porque nos invita a que entremos y nos refugiemos en su inmensidad. El aburrimiento es un espacio sin límite. Y, pese a estar vacío, no exige que lo llenemos. Se trata de un hoyo tan lleno, que acaba por desbordarse a sí mismo. En este sentido, el aburrimiento es un hoyo expresivo. De acuerdo con Sartre, la mayor prueba de todo esto estaría, precisamente, en el bostezo: “bostezo tan fuerte que las lágrimas me ruedan por las mejillas” (Sartre 2016).

Volvamos, pues, sobre aquellos bostezos que sí nos dicen *algo*, que hemos bautizado como *bostezos elocuentes*. Se trata de bostezos profundos, que nos salen del fondo del alma, y que tienen un significado particular, más allá de cuán conscientes o no seamos de ello¹⁸¹. Estos bostezos, decía Sartre, son capaces de engullir la subjetividad de la mirada del *otro*. Al bostezar, nuestro rostro se desfigura y nos hacemos irreconocibles a aquel *otro* que nos quiere objetivar. Por medio del bostezo, desaparecemos como por arte de magia: ya no estamos más allí. Nos hemos removido a nosotros mismos y solo quedan vestigios de lo que éramos antes: nuestra lengua, nuestros labios, nuestras amígdalas, pero no nosotros. Por medio del bostezo, nos retrotraemos de los horrores de lo ajeno y nos volvemos sobre nosotros mismos. Pedimos asilo

¹⁷⁹ Cf. L. Bloomfield, *Killing time: the effect of boredom during uninstituted leisure time on men's health* (tesis doctoral, Universidad de Victoria, 2005).

¹⁸⁰ La perspectiva contemporánea es diametralmente opuesta. Hoy, el aburrimiento constituye una suerte de *corsé*, una “condición limitante”. Cf. R. Bornstein, A. Kale y K. Cornell, “Boredom as a limiting condition on the mere exposure effect”, *Journal of Personality and Social Psychology* 58, no. 5 (1990): 791-800.

¹⁸¹ Nuestro lenguaje corporal, muchas veces, posee una elocuencia que no sabemos descifrar. Así, por ejemplo, cuando nos estresamos, es común que sintamos tensión en la espalda y el cuello, o que quizá se nos revuelva el estómago. Si alguien se nos acerca y nos pregunta: ¿estás estresado?, bien podemos contestar que no lo estamos, con convicción genuina. Sin embargo, todo nuestro organismo nos indica exactamente lo contrario. Por tanto, es importante saber escuchar a nuestro cuerpo, que es elocuente y tiene un lenguaje propio, que tantas veces no escuchamos, no entendemos o no sabemos interpretar.

en las profundidades del ser-en-sí de las cosas. Nos guarecemos de aquella amenaza que representa lo extraño, salvaguardándonos en el núcleo de lo íntimo, en el santuario interior donde podemos tomar conciencia de nosotros mismos como fuente de significado y valor en el mundo. El bostezo posibilita el agraciado distanciamiento de esa mirada no-deseada de un cierto *otro* que, sin nuestro consentimiento, pretende violentarnos, retenernos, dominarnos y, en el fondo, despersonalizarnos.

Cuando bostezamos por aburrimiento, manifestamos irrefutablemente con la totalidad de nuestro lenguaje corporal (quizá de manera poco asertiva, pero efectiva), una sola cosa: *no me interesas en lo más mínimo*. El bostezo es el portador de un crudo mensaje, que podemos simplificar en una palabra de dos letras: “no”. Frente a una realidad que nos resulta extraña o amenazante, el bostezo constituye una negativa que es, a la vez, un imperativo fuerte y claro: *¡Basta! ¡Alto! ¡Vete! ¡Déjame en paz! ¡Fuera de mi vista!*¹⁸²

Esta interpretación podría resultarnos extraña, por lo que vamos a fundamentarla desde un punto de vista etimológico. El término latino *abhorre*, traducido al castellano tanto por aburrimiento como por aborrecimiento, está conformado por el prefijo *ab-*, que significa rechazo y separación, y el vocablo *horre*, que denota aquello que nos resulta distinto y extraño¹⁸³. Una manifestación de *aborrecimiento* en la naturaleza es visible en aquel rechazo que algunos animales sienten hacia sus crías, al punto de matarlas, lo que también explica por qué, entre estas especies, las madres se desentienden de la crianza y suelen dejarla a cargo, más bien, de la manada¹⁸⁴.

El desarrollo semántico del término “aburrimiento” permitió la transición desde el ámbito de la experiencia estrictamente subjetiva hacia una independización del fenómeno objetivo, que, por supuesto, no se entiende sino es en relación con el sujeto. Dicho de otro modo, la expresión “estoy aburrido” dio lugar, sintácticamente, a la expresión “eso es algo

¹⁸² Según algunos autores, el bostezo es un sedimento evolutivo. Cuando bostezamos, mostramos las fauces de manera casual, al igual que lo hacen ciertos animales al sentir estrés y agresividad, como si estuviéramos diciendo en actitud amenazante: “mejor es que ni te me acerques”. Al respecto, revítese: A. Moyaho et al., “Yawning: a cue and a signal”, *Heliyon* 3, no. 11 (2017): 1-23.

¹⁸³ Para una mayor comprensión de la etimología y evolución semántica del término *abhorre*, véase: C. Pountain, “The Castilian reflexes of *abhorre/abhorrescere*: A case-study in valency”, en C. Lupu y G. Price, *Hommages offerts à Maria Manoliu-Manea* (Bucarest: Pluralia/Logos, 1994), 122-148. El análisis que se realiza a continuación está sustentado, mayoritariamente, en la obra de este autor.

¹⁸⁴ Cf. D. Lukas y E. Huchard, “The evolution of infanticide by females in mammals”, *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 374 (2019): 1-9; H. Nichols, “The causes and consequences of inbreeding avoidance and tolerance in cooperatively breeding vertebrates”, *Journal of Zoology* 303, no. 1 (2017): 1-14.

aburrido”, que no es otra cosa que decir: “eso es algo que aburre a un determinado sujeto”. Este nuevo uso del término dio pie, a su vez, a una interpretación más abstracta, que ya no está asociada al sujeto, sino que designa la relación de incompatibilidad o desarmonía que existe entre determinadas cosas.

Bajo el ámbito de “aburrimiento” también fueron incluidas las acciones que de esta aversión se desprenden. Naturalmente, distintos significados de aburrimiento han justificado distintos comportamientos y respuestas a lo largo de la historia, variando de época en época. En el período medieval, la interpretación más estricta del sentido original de *abhorre* sería la justificación para el sacrificio en el ámbito sacro, representando aquel empequeñecimiento ante Dios, que es el insondablemente distinto y extraño, sustentado en el horror, el espanto o el temor hacia su figura¹⁸⁵.

También en el Medioevo se utilizaron acepciones de menor intensidad, emparentadas al odio, el desprecio y el desdén, las que se tradujeron, respectivamente, en conductas como el abandono, el rechazo y la renuncia. Muchas de estas connotaciones prevalecieron hasta la modernidad. De hecho, el término francés *ennui*, al que hemos hecho extensa referencia, así como el verbo anglosajón *annoy*, provendrían del pasado participio de *inodiare*, designando una experiencia de fastidio, asco y molestia hacia algo que nos resulta abominable.

En la actualidad, el término “aburrimiento” es cercano, más bien, a la interpretación semántica más débil de *abhorre*. Lo aburrido causa en nosotros, simplemente, resistencia, repulsión y evitación. Todas estas son acciones sumamente pasivas, en comparación con las ya mencionadas. Como podemos atestiguar, el sentido de aburrimiento ha perdido su vigor, licuándose tanto a nivel semántico como comportamental. En palabras de Paul Valéry: “Ya no sabemos cómo hacer para que el aburrimiento dé fruto”¹⁸⁶.

Dicho esto, partiendo de la premisa de que el bostezo constituye la respuesta más representativa frente a lo aburrido, y que el aburrimiento, como tal, es una experiencia de aversión o antipatía frente a aquello que nos resulta extraño y distinto, entonces podemos entender por qué el *bostezo elocuente*, ese que es característico del *aburrimiento profundo*, sería, con todas sus letras, una respuesta vigorosa frente a lo *aburrido*, una declaración de empoderamiento que nos lleva a emanciparnos y distanciarnos de lo ajeno y horriblo.

¹⁸⁵ Cf. R. Otto, *Lo santo. Lo racional y lo irracional en la idea de Dios* (Madrid: Alianza Editorial, 1996).

¹⁸⁶ Tomado del prólogo de Z. Bauman, *Modernidad líquida* (Madrid: Fondo de Cultura Económica, 2016).

Todo bostezo elocuente es un “no” y, en este sentido, constituye un arma de alto calibre contra las formas totalitarias de la positividad. En una sociedad en la que estamos acostumbrados a decir “sí a todo”, a firmar contratos sin leer la letra pequeña, a descargar aplicativos sin verificar qué permisos damos o a aceptar todas las *cookies* sin conocer las consecuencias; en una sociedad como la actual, decíamos, requerimos de una respuesta de esta naturaleza, que nos permita hacerle frente y ponerle el pare a lo que nos deshumaniza.

Cuando bostezamos con elocuencia, tomamos el toro de nuestra vida por las astas, porque le decimos “no” al ideal de la agenda ocupada; al imperativo de estar, día y noche, haciendo mil y un cosas, ya sea consumiendo distracciones maquilladas de entretenimiento, ya sea inyectándonos información sin relevancia de forma indiscriminada, directo a la vena. En nuestra sociedad, bostezar es decirle “sí” a no hacer nada. “No” a producir, en el sentido pragmático contemporáneo, y “sí”, en cambio, a contemplar. A intimar. A “ser” y a “estar”, sin tener que estar ocupados en algo. A relacionarnos. A recrearnos. A hacer arte. A jugar.

Bostezar con elocuencia es abstenernos de perder el tiempo en un pugilato absurdo contra la tentación de la positividad. En este sentido, el bostezo es una negativa inteligente, un golpe bajo, un ardid llevado a cabo con una frescura y naturalidad desconcertantes. Cada vez que nos damos permiso para bostezar y aburrirnos profundamente, estamos desbaratando las intrincadas y retorcidas artimañas de la cultura imperante, sorprendiéndola, precisamente, al no entrar en su juego, que consiste en corear el *slogan* o el camaleónico estribillo del “*yes, we can*”, y contestando, más bien, con la pierna en alto, mediante un risueño, astuto, elegante e inesperado bostezo. Esto, más que ninguna otra cosa, saca de quicio al Gran Hermano post totalitario, acostumbrado a ser obedecido y tomado en serio. Así, en cierto modo, todo buen bostezo acaba siendo una carcajada¹⁸⁷. Una burla hacia el estúpido y vano esfuerzo de aquel que ha querido oprimirnos sutilmente... pero a quien hemos puesto en evidencia, pillándolo antes de que nos sorprenda y dejándolo, así, en ridículo.

Lo bueno de los bostezos es que, como se estila decir en las cantinas, “no hay primera sin segunda”. Un bostezo lleva a otro, y a otro, y a otro. Y, de pronto, el aburrimiento que nos invade se transmite a otra persona, que se siente movida a bostezar. El bostezo tiene un efecto

¹⁸⁷ Las armas de las que el hombre puede disponer para enfrentar las artimañas de la positividad deshumanizante se encuentran, naturalmente, en el baúl de sus propias experiencias cotidianas. Así, en la misma línea que el bostezo, la carcajada, esta vez según Bergson, sería la más genial respuesta de la sociedad frente al fenómeno de lo ridículo (que no es sino lo rígido, lo no-natural, lo forzado y lo no-vital); lo cual no es sino la versión anterior de la *positividad* desnaturalizada de lo no-humano. Acerca de la risa, revítese: H. Bergson, *Le rire. Essai sur la signification du comique* (Paris: Félix Alcan, 1900).

tremendamente difusivo, que, para colmo, es prácticamente irresistible.

¿Quién nunca, teniendo al lado a alguien que bosteza repetidamente, no se ha sentido invadido de unas terribles e irreprimibles ganas de proferir un bostezo de aquellos, a saber, de esos que te dejan la mandíbula desencajada, el rostro desdibujado e, incluso, la garganta del alma expuesta?¹⁸⁸ Y es que, innegablemente, todo bostezo, sea cual sea su naturaleza, tiene un poder de expansión indescriptible sobre todos aquellos que se encuentran en su zona de impacto. Cuando alguien bosteza, nos sentimos forzados a bostezar, como si de un agujero negro se tratase, como si una fuerza gravitacional inexpugnable nos arrebatase y absorbiese más allá del horizonte de eventos, más allá de aquel punto de no retorno del cual no podemos sino *dejarnos llevar*, en la esperanza de, acaso, hallar nuestro *yo profundo* otrora extraviado.

Ver u oír a alguien bostezar nos arrastra irremediablemente a hacer lo mismo. Es más, incluso el solo recuerdo de una persona bostezando puede llevarte a imitarlo. Esto es lo que la ciencia ha denominado bostezo por “contagio”. Es un modo de *mimetismo motor*: el sistema neural refleja las expresiones corporales y faciales de otro individuo en las representaciones del observador¹⁸⁹. Gracias a nuestras neuronas espejo, el bostezo ajeno activa una compleja red de estructuras neurológicas, que pertenecen a regiones cerebrales emparentadas con la imitación motora, la empatía y las conductas sociales¹⁹⁰. Este mecanismo autónomo también ocurre en algunas especies de animales con avanzadas habilidades de sociabilidad, como los chimpancés y algunas razas de canes¹⁹¹. No ocurre, sin embargo, en niños menores de 5 años, que aún no han alcanzado la madurez en el desarrollado del mencionado sistema neural, ni tampoco en personas con dificultades para establecer relaciones interpersonales, tales como quienes han sufrido daños cerebrales o tienen condiciones como el autismo, la esquizofrenia o

¹⁸⁸ Desafío al lector a que reproduzca la canción “María Flojera” del dúo de artistas peruanos, Alejandro y María Laura, y que se abstenga de bostezar cada vez que la cantante lo hace. En mi caso personal, el solo recuerdo de la melodía de la canción me mueve irremediablemente a bostezar cada vez que traigo a la memoria el verso en que ella simula un desperezado y amplio bostezo.

¹⁸⁹ Cf. S. Platek et al., “Contagious yawning: the role of self-awareness and mental state attribution”, *Cognitive Brain Research* 17, no. 2 (2003): 223-227.

¹⁹⁰ Cf. G. Rizzolatti et al., “Resonance behaviors and mirror neurons”, *Archives Italiennes de Biologie* 137, no. 2-3 (1999): 85-100.

¹⁹¹ Al respecto, se sugiere la revisión de: A. Gallo et al., “First evidence of yawn contagion in a wild monkey species”, *Scientific Reports* 11, no. 17957 (2021); A. Gallup, “The causes and consequences of yawning in animal groups”, *Animal Behaviour* 187 (2022): 209-219; A. Hoff, *Mouths wide open: yawning as a communicative behavior in dogs* (tesis de maestría, Colorado State University, 2001).

el Alzheimer¹⁹².

De ahí que, desde una mirada fenomenológica, el bostezo no conduzca al solipsismo, sino, más bien, al encuentro con otros. Y esto nos permite llegar a una última reflexión sobre el bostezo: no solamente es un “no”, sino también puede llegar a ser un “sí”. Es más, incluso un “sí, acepto”. Cuando otro bosteza y me invita, magnéticamente, a bostezar, siempre tengo la posibilidad de resistirme o dejarme llevar. El bostezo tiene el poder, por tanto, de librarnos del infierno de lo igual y lo idéntico para situarnos, libre y voluntariamente, en la diferencia y la singularidad del *otro*¹⁹³. En una sociedad postinmunológica, donde predominan las formas de lo pulido y lo predeterminado, de lo líquido y lo flácido, el aburrimiento profundo alcanza, por tanto, un carácter casi mesiánico, en tanto nos salva, literalmente, del Hades no-dantesco de lo llano¹⁹⁴.

A propósito de esto, señala el autor de *La sociedad del cansancio*:

Hoy en día, la sociedad incurre de manera progresiva en una constelación que se sustrae por completo del esquema de organización y resistencia inmunológicas. Se caracteriza por la desaparición de la *otredad* y la *extrañeza*. La otredad es la categoría fundamental de la inmunología. Cada reacción inmunológica es una reacción frente a la otredad. Pero en la actualidad, en lugar de esta, comparece la *diferencia*, que no produce ninguna reacción inmunitaria. La diferencia postinmunológica, es más, posmoderna, ya no genera ninguna enfermedad. En el plano de la inmunología, corresponde a lo idéntico. A la diferencia le falta, por decirlo así, el aguijón de la extrañeza, que provocaría una reacción inmunitaria. También la extrañeza se reduce a una fórmula de consumo. Lo

¹⁹² Cf. M. Todman et al., "Boredom in Schizoaffective Disorder and other Psychotic Conditions", en *Schizoaffective Disorders: International Perspectives on Understanding, Intervention and Rehabilitation*, ed. por K. Yip (Nueva York: Nova Science Publications, 2008).

¹⁹³ Cf. B-C. Han, *La sociedad de la transparencia* (Barcelona: Herder, 2013), 12. En una reciente entrevista, Han menciona: “Hoy vivimos en un infierno neoliberal de lo igual. Para este infierno de lo igual resulta un peligro el pensar, la filosofía, porque interrumpe lo igual a favor de lo totalmente distinto, es más, a favor de una forma de vida totalmente distinta. Por eso es precisamente en el infierno de lo igual donde habría que introducir la filosofía como asignatura obligatoria, en lugar de eliminarla. De lo contrario solo prosigue lo igual. La revolución empieza con el pensamiento. La filosofía es la comadrona de la revolución” (B-C. Han, “El ocio se ha convertido en un insufrible no hacer nada”, entrevistado por L. Martínez, *El Mundo*, 12 de febrero de 2019, <https://bit.ly/3yNoba5>).

¹⁹⁴ Las referencias a *lo pulido* las encontramos en la obra de B-C. Han, *La salvación de lo bello* (Barcelona: Herder, 2015). Acerca de cómo el predominio de *lo predeterminado* altera nuestras estructuras mentales y conductas, revítese: H. Gardner y K. Davis, *La Generación APP. Cómo los jóvenes gestionan su identidad, su privacidad y su imaginación en el mundo digital* (Barcelona: Paidós, 2014). Para una comprensión de *lo líquido* como elemento del mundo posmoderno, destacan las reflexiones de Z. Bauman, *Modernidad líquida* (Madrid: Fondo de Cultura Económica, 2016). Sobre *lo flácido*, creímos importante consignarlo también como rasgo identitario de nuestra civilización, en intrínseco conflicto con la hiper-oferta de los gimnasios, los complementos vitamínicos, los esteroides, el *bótox* y las liposucciones.

extraño se sustituye por lo exótico y el *turista* lo recorre. El turista o el consumidor ya no es más un *sujeto inmunológico*¹⁹⁵.

El único remedio posible contra el cuadro crónico de *boreout*, desidia y sinsentido que padecemos sería, literalmente, un *desastre*. Entendámoslo bien: solo un *no astro* (*desastrum*), esto es, un elemento foráneo, calamitoso y trascendente (no inmanente) que irrumpa *ex nihilo* en nuestras vidas, portando un infortunio y, con ello, la feliz posibilidad de morir y empezar de nuevo; solo un *desastre*, repito, puede abducirnos del interminable ciclo de autofagocitosis social, librándonos del sofocante aplatanamiento monótono que nos tiene rendidos¹⁹⁶. Este es el veredicto de Lars von Trier, director y escritor del filme *Melancolía*, que cuenta la historia de Justine, una novia sumida en depresión que, en la víspera de contraer nupcias, avista en el firmamento nocturno una fulgorosa estrella de tenor rosáceo, símil de aquel *otro atópico* que, rescatándola del pozo oscuro del narcisismo, trocará sus lágrimas de desaliento en suspiros de esperanza en el futuro¹⁹⁷.

Y es que, verdaderamente, el aburrimiento profundo constituye un prometedor ramo de olivo en un mundo que, cual diluvio, ha arrasado con lo heterogéneo, colonizándolo, para instaurar, en su lugar, lo homogéneo, globalizado e idéntico. Es increíble, por ejemplo, cómo miramos con indiferencia, sin aborrecimiento, la crisis migratoria generalizada. Para nuestra sociedad, los inmigrantes, los distintos, ni siquiera son “extraños” por conocer: simplemente, son “parias”¹⁹⁸. Los consideramos algo peor que una amenaza: son una *carga* de la que, para

¹⁹⁵ Cf. B. Han, *La sociedad del cansancio* (Barcelona: Herder, 2012), 8.

¹⁹⁶ Acerca de lo estresante que resulta ser la monotonía, revítese lo escrito por R. Thackray, “The stress of boredom and monotony: a consideration of the evidence”, *Psychosomatic Medicine* 43, no. 2 (1981): 165-176.

Afín a los mitos occidentales de Sísifo y Atlas, una figura sumamente elocuente en Oriente es la del *uróboro*, serpiente que engulle perpetuamente su propia cola y simboliza, precisamente, el eterno retorno y el esfuerzo inútil contra el inevitable *fatum*. Al respecto, recomendamos consultar la obra de J. Rodríguez Canales, *Vita brevis* (Arequipa: Universidad Católica San Pablo, 2013).

¹⁹⁷ Cf. B-C. Han, *La agonía del eros* (Barcelona: Herder, 2014). Sobre el filme, cf. L. Von Trier, *Melancholia* (Copenhague: Zentropa Entertainments, 2011).

¹⁹⁸ Sobre el concepto de *paria*, revítese la obra de cf. H. Arendt, *Escritos judíos* (Barcelona: Paidós, 2016). Al respecto, refiere Bárcena sobre la filósofa: “La vida e historia intelectual de Hannah Arendt están estrechamente ligadas a la experiencia de los modernos totalitarismos. Su biografía hay que inscribirla en la historia de toda una generación de intelectuales europeos que se vieron obligados al exilio por el nazismo... Decía Arendt que nadie quiere ver que la historia ha creado un nuevo género de humanos, seres sin mundo, aquellos a los que los enemigos meten en campos de concentración y los amigos en campos de internamiento. Hostigados de país en país, los refugiados representan, en ausencia de mundo y perdiendo su identidad, la vanguardia de los pueblos parias” [F. Bárcena, “Hannah Arendt: una filosofía de la natalidad”, *Athenea Digital* 11 (2007): 256-258].

colmo, ni siquiera nos hacemos cargo. Hoy, los *otros* no nos inmutan. No nos despeinan. No nos mueven ni un pelo. Los pasamos de largo, como si fuesen mobiliario de la ciudad. No sé si tenemos mayor culpa de ello, digo, del hecho de ser espectadores indiferentes, puesto que, en una sociedad indiferente y positiva, heredamos ya atrofiada la capacidad de contemplar¹⁹⁹.

En la cultura de la positividad, los extraños ya no son extraños, sino turistas. Lo más gracioso es que, para los propios turistas, nosotros tampoco resultamos extraños. Vivimos en una sociedad donde turistear significa repletar nuestra galería con fotos y videos de lugares y monumentos de supuesta importancia, que recorreremos, pero no disfrutamos. A lo mucho, los parajes que vamos conociendo tienen la capacidad de arrancar de nuestros labios lo que debe ser el mayor elogio de nuestra generación: “ah, mira, ¡qué interesante!” Y, acto seguido, sin mayor razón, immortalizamos en nuestra memoria (en la nube, me refiero) recuerdos que ni siquiera tuvimos, convirtiendo en pixeles aquella realidad objetiva que nos rodea y que, por algún motivo, sentimos que debemos capturar²⁰⁰.

Recapitulando, el aburrimiento profundo constituye una vía de acceso al ser-en-sí de las cosas, al núcleo fondal de una existencia que se esconde a sí misma, mediante la toma de conciencia de lo otro y extraño. El bostezo, su expresión más patente, es un puente hacia los demás, aquel asentimiento que nos permite conectar con la otredad de las personas. A la vez, es nuestra superlativa respuesta frente a las formas de *lo ajeno* que nos amenazan. Aquel “no” despreocupado y fresco del bostezo posee un elevado potencial bélico contra las formas de la positividad contemporánea. Representa nuestro mayor aliado frente al aliento palidicente de los *dementores* posmodernos que quieren devorarnos²⁰¹. En este sentido, el bostezo es, con

¹⁹⁹ Prueba de ello sería que, hoy por hoy, sobreabundan los museos, pero escasean los santuarios. Cf. B-C. Han, *La sociedad de la transparencia* (Barcelona: Herder, 2013)

²⁰⁰ “El exceso de positividad, que domina la sociedad actual, es un indicio que se ha perdido la narratividad. También la memoria queda afectada por ello. Su narratividad la distingue del acumulador, que trabaja de forma meramente aditiva y acumula... Hoy la memoria se positiva como un montón de residuos y datos, como un almacén de trastos, o un depósito, que está lleno a tope de todas las imágenes posibles y símbolos gastados, totalmente desordenados y mal conservados. Las cosas en el almacén se limitan a yacer unas junto a otras, no están *estratificadas*. Por eso le falta la historia. No puede recordar ni olvidar” [B-C. Han, *La sociedad de la transparencia* (Barcelona: Herder, 2013), 63-64].

²⁰¹ En palabras de Remus Lupin a Harry Potter: “Los Dementores están entre las criaturas más nauseabundas del mundo. Infestan los lugares más oscuros y más sucios. Disfrutan con la desesperación y la destrucción ajenas, se llevan la paz, la esperanza y la alegría de cuanto los rodea... Si alguien se acerca mucho a un Dementor, este le quitara hasta el último sentimiento positivo y hasta el último recuerdo dichoso. Si puede, el Dementor se alimentará de él hasta convertirlo en su semejante: un ser desalmado y maligno. Lo dejara sin otra cosa que las peores experiencias de su vida” [Cf. J. K. Rowling, *Harry Potter: The Complete Collection* (Londres: Bloomsbury, 2014)].

todas sus letras, nuestro: “*Expecto Patronus!*”

Condiciones de posibilidad para un aburrimiento profundo

Algo que hemos dado por sentado durante las páginas de esta investigación y que, en este último acápite, queremos explicitar es que el aburrimiento, mucho más que una emoción, constituye una experiencia humana. Para entender cómo se configura esta experiencia, vamos a deconstruirla en miras a identificar los factores involucrados y, luego, establecer cuáles son las condiciones que hacen posible un aburrimiento profundo en la sociedad contemporánea.

De acuerdo con Monteagudo (2008), el estímulo es el primer elemento constitutivo de una experiencia. En el caso del aburrimiento, evidentemente, el estímulo es el fenómeno de *lo aburrido*, que hemos dicho no puede ser entendido como una realidad completamente aislada del sujeto que la califica. Algo es aburrido para alguien en determinado contexto, de manera que no es posible concebir lo aburrido en sí, sino, más bien, como realidades que aparecen como aburridas para un particular individuo. Esto no quiere decir, empero, que lo aburrido sea, simplemente, invención del sujeto. Para que algo sea aburrido para alguien, tiene que serlo en potencia. Precisamente, la adjetivación de una realidad como aburrida para cierto individuo tiene su fundamento en la esencia del objeto, no del sujeto.

Nuevamente, ¿qué hace algo que sea aburrido para alguien? O, dicho de otro modo, ¿cómo describiríamos una realidad aburrida? Lo aburrido es lo abominable, lo extraño y lo distinto que genera repulsión, distanciamiento y aborrecimiento en un sujeto que no lo tolera. Lo aburrido es, al mismo tiempo, lo odiable y lo odioso; o, en otras palabras, lo no-amable y lo no-amoroso. Aborrecer algo es sentir aversión, náusea, asco frente a cierta realidad. En su forma más *light*, lo aburrido nos genera fastidio, molestia y rechazo.

La sola presencia de lo aburrido frente al sujeto que lo aborrece constituye, por tanto, el acontecimiento que da vida a la experiencia. El segundo momento que, en la práctica, casi que sucede en simultáneo es la focalización de la atención en aquello que, paradójicamente, causa repulsión al sujeto. De esta etapa, quiero destacar un elemento importante: para vivir una determinada experiencia, es necesario concentrarse (siquiera un poco). Un sinónimo de concentración es el recogimiento, palabra que grafica muy bien lo que implica esta acción: precisa que volvamos sobre nosotros mismos para recolectar las partes dispersas y reunirlo todo en la unidad que constituían. Quizá esta sea una de las etapas más difíciles y, por ende, frustrantes en una sociedad híper acelerada y distraída, donde estamos desacostumbrados o, por qué no, oxidados en la práctica del milenario arte de contemplar.

El tercer paso de toda experiencia radica en la recepción, la adopción (no posesión) del

objeto. Al describir fenomenológicamente el bostezo, decíamos que, en cierto sentido, coexistían, al mismo tiempo, la plenitud y la vaciedad. Esto ilustra a la perfección de qué manera debe estar el sujeto para recibir al objeto: abierto, disponible, con espacio interior para acoger lo extraño y lo distinto, para experimentarlo por completo sin distorsionarlo a través de interpretaciones subjetivas, por más bienintencionadas que sean; y estando, a la misma vez, lleno, de manera que lo distinto no lo despersonalice, no lo absorba y lo haga buscar en su esencia fuera de sí, y no dentro. Lo distinto vive en mí, sí, pero en calidad de adjetivo, de experiencia, no como sustantivo.

El penúltimo paso de toda experiencia y, a veces, uno de los que más nos cuesta, radica en el acto de sentir. No se trata de percibir, como lo hicimos en el segundo estadio, colocando nuestra atención plena en aquello que está fuera para percibirlo a cabalidad. Se trata, más bien, de experimentar dentro, de dejar que lo experimentado nos interpele, nos recorra por dentro y, porque se lo hemos permitido, nos invada. Lo más complejo en esta etapa es, precisamente, la pasividad que todo esto implica²⁰². Dejarse decir, dejarse penetrar, dejarse amar por una realidad distinta y extraña, que viene a *informarnos* y *llenarnos* de sí. Para una sociedad que está acostumbrada, por el contrario, a maniatarlo todo, a subyugar y reducir lo otro y a los otros, vivir la experiencia sensitiva en su totalidad es, quizá, pedir un poco demasiado.

Es importante que seamos sumamente respetuosos con la diversidad de experiencias sensitivas de los individuos, comenzando por la propia. No debemos juzgar y no debemos, tampoco, condicionar nuestra vivencia a partir de expectativas. Lo aburrido, por ejemplo, bien puede hacer sentir a alguien arcadas, ganas irremediables de vomitar. Mientras que, a otro, puede generar un profundo odio, un visceral rechazo que se traduce en conductas de violencia como el abandono o el sacrificio. Y a otros, nacidos sin su consentimiento en la sociedad del cansancio, la positividad y la transparencia, incomodidad y malestar ligeros.

Habiendo completado este proceso de inmersión del objeto externo, el sujeto tiene, ahora sí, la posibilidad de traducir las sensaciones en ideas, acciones y palabras, según eso que la experiencia ha significado y representado para sí en el aquí y ahora de su existencia. Esta es la cereza de la experiencia: la apropiación, la categorización, la interpretación de lo vivido. Esto de aquí será siempre tan parcial como subjetivo e, incluso, podría variar para la misma

²⁰² Así recomienda J. Brodsky: “Cuando el aburrimiento los golpee, entréguese a él. Que los aplaste, que los sumerja, toquen fondo. (...) Mientras más rápido toquen fondo, más pronto volverán a flotar” [J. Brodsky, “In praise of boredom”, en *On grief and reason* (Nueva York: Farrar Straus Giroux, 1995), 110].

persona en la medida en que va acumulando experiencias, adquiriendo significados totalmente nuevos. Cuánto tiempo perdure esta experiencia en nuestra memoria dependerá, exclusivamente, de la intensidad con la que haya sido vivida y la importancia que se le haya asignado en el marco de la propia identidad narrativa.

Llegados a este punto, es importante recordar lo que decía Kant (1998) en la *Crítica de la razón pura*: que toda experiencia humana está irremediamente determinada tanto por nuestras estructuras cognitivas y conceptuales, dadas *a priori*, como por las categorías del entendimiento, dadas *a posteriori*. Las formas del espacio y tiempo son innatas, necesarias y universales y corresponden, por tanto, al primer rubro, mientras que los colores, las texturas, los aromas, los sabores y los sonidos, por ejemplo, se adquieren por medio de la experiencia sensorial, siendo inherentes a la mente y dependiendo, en gran medida, de cada individuo. Es importante volver sobre estas ideas para entender que, en realidad, los seres humanos nunca conocemos el mundo tal cual es, sino gracias a y en función de *condiciones* que posibilitan y, al mismo tiempo, determinan nuestras experiencias.

El aburrimiento constituye, en efecto, una experiencia de la realidad circundante. Si queremos que la experiencia del aburrimiento acontezca, deben garantizarse las condiciones para ello, lo que, a decir de ciertos autores, sería imposible en una sociedad como la nuestra. Pero, antes de adentrarnos en las condiciones posibilitadoras del aburrimiento, y, por cierto, no de cualquier aburrimiento sino del aburrimiento profundo, existencial y auténtico, hace falta que definamos qué tipo de experiencia es el aburrimiento y en qué se diferenciaría de otras experiencias similares, que cumplen también con la configuración específica de toda experiencia que ya hemos desarrollado.

De acuerdo con Cuenca (2011), existen hasta tres tipos de experiencia, claramente diferenciables: las experiencias cotidianas, las experiencias valiosas y las vivencias. Según considera, el aburrimiento propiamente dicho, es decir, aquel que hemos calificado hasta el cansancio como aburrimiento profundo, pertenecería al ámbito de las vivencias.

Las experiencias cotidianas, que son la inmensa mayoría, son compartidas por todos: son universales, comunes y, como tal, genéricas e indeterminadas. Una experiencia del día a día, por ejemplo, sería la monotonía que resulta de la repetición y la rutina. Todos, sin falta, desde niños hasta ancianos, vivimos lo tedioso que es tener que seguir religiosamente, todos los días, una misma secuencia de actividades, lo que nos sumerge en un ritmo de vida que no deseamos. En términos de aburrimiento, sin embargo, esta experiencia no es significativa ni determinante para la constitución de nuestra identidad personal.

Luego, se encuentran lo que llamamos experiencias valiosas, que, a diferencia de las anteriores, sí que son importantes para nuestra existencia particular. No todos los individuos viven estas experiencias y, de hecho, tampoco nosotros mismos las vivimos continuamente, sin interrupción, por todos los días de nuestra vida. Son experiencias esporádicas, puntuales, fugaces, que, pese a estar delimitadas por el tiempo, nos marcan por largos períodos o, en el mejor de los casos, para siempre. El *precio* de estas experiencias depende de cada individuo, que les asigna un valor intrínseco y subjetivo, dependiendo de su historia de vida, contexto personal, preferencias e intereses. Así, por ejemplo, la pandemia, hito determinante para la generación actual, representó para algunas personas un giro de 180° con relación a su estilo de vida, valores estructurales o hábitos relacionales, ya sea porque perdieron, de pronto, un familiar directo, que jamás hubieran pensado despedir, y eso les hizo ver la vida con otros ojos, ya sea porque simplemente descubrieron el valor de pasar tiempo a solas, en casa, y gozar de una flexibilidad laboral sin precedentes. Mientras que, para otras, en realidad no significó mucho, siendo, sí, una etapa de mucha angustia e incertidumbre, pero una página que ya pasaron y que, más temprano que tarde, se la llevará el viento.

Las vivencias, por su parte, son también experiencias valiosas y significativas, pero con la característica de que el sujeto no la padece, sino la construye. Luego, las vivencias no son, en realidad, algo externo, ajeno al sujeto, sino, más bien, algo constitutivo, que, en este sentido, define aquello que han llegado a ser. Por tanto, una vivencia es, por definición, una experiencia única e intransferible. Las vivencias que nos constituyen están, probablemente, contadas con los dedos de las manos. En el plano del aburrimiento, las experiencias de ocio auténtico son, por lo general, vivencias gratificantes que nos transforman y que, por tanto, valoramos sobremanera. Una noche fría bajo el cielo estrellado en compañía de la persona amada puede convertirse, por ejemplo, en un momento determinante para la propia historia. Un concierto de música alternativa puede llevarnos a repensar nuestras opciones de vida. O, quizás, la aventura de mochilear por un continente desconocido puede marcar un antes y un después para la búsqueda de sentido y significado. Todas estas vivencias están enmarcadas, claro está, en la historia personal de esos hombres y mujeres concretos que las experimentan. Porque son significativas y trascendentales para ellos, perdurarán por siempre en la identidad de cada uno de sus protagonistas.

En su calidad de vivencia, el aburrimiento profundo posee rasgos que la diferencian de experiencias de similar índole. De acuerdo con Monteagudo (2008), se trata siempre de una experiencia de lo diferente, vivida con plenitud de conciencia. Cada sujeto la apropia de manera

singular e irreplicable, asimilándola libremente a partir de la actualidad de su identidad histórica y asignándole una significatividad que, en la práctica, se traduce en memorabilidad, resonancia emocional y transformación de creencias, valores y hábitos.

En una sociedad caracterizada por la proliferación de pseudo vivencias que no son más que experiencias *extra-ordinarias* y adrenalínicas, pero, al fin y al cabo genéricas, el aburrimiento profundo constituye una experiencia discontinua y gratificante, valiosa en sí, que nos cambia la vida (Benjamin 2005). A propósito de esto, compartimos una cita de J. Brodsky, que nos permite valorar la importancia del aburrimiento como vivencia:

El aburrimiento es nuestra ventana sobre la infinitud del tiempo (...). Una vez abierta esa ventana, no intenten cerrarla: déjenla, por el contrario, de par en par. Porque el aburrimiento habla el lenguaje del tiempo y va a enseñarles la lección más valiosa de la vida: la lección de su completa insignificancia. Será valiosa para ustedes, así como para aquellos con quienes se codeen. (...) El aburrimiento es una invasión del tiempo en nuestro repertorio de valores. Pone nuestra existencia en perspectiva, con un resultado neto que siempre implica precisión y humildad²⁰³.

El aburrimiento profundo constituye una experiencia eminentemente humana, que contiene, como hemos desarrollado a lo largo de esta investigación, un amplio abanico de posibilidades para el desarrollo humano, siempre y cuando existen las condiciones idóneas para hacerla vida. Según la perspectiva de Monteagudo (2008), en una sociedad que intenta mercantilizar el aburrimiento y comercializarlo como pseudo vivencia, debemos garantizar cuatro principios y doce condiciones posibilitadoras, que, a continuación, presentaremos de forma sintética.

La alteridad es el primer principio para un aburrimiento profundo en el marco de la sociedad tardomoderna. Toda experiencia, hemos explicado, se fundamenta en un evento o acontecimiento *externo* al individuo. El sujeto siente atracción, precisamente, hacia aquello que percibe como *distinto* a sí, y que tiene el *potencial* de convertirse en vivencia valiosa y significativa. Estas condiciones, que denominaremos exterioridad, atracción y potencialidad equilibrada, ofrecen al sujeto la seguridad para salir de sí mismo y entregarse confiadamente al contacto con *lo aburrido*.

El segundo principio que debemos tomar en consideración es la reflexividad, que no es otra cosa que empoderar al sujeto de la experiencia para que asuma el protagonismo de la misma. La profundidad de la subjetividad humana es un presupuesto indispensable para aquel

²⁰³ Cf. J. Brodsky, "In praise of boredom", en *On grief and reason* (Nueva York: Farrar Straus Giroux, 1995), 110.

movimiento centrípeto que acompaña al aburrimiento profundo. También es un no negociable la sensibilidad para valorar, desde el primer momento, lo nuevo y desconocido, y, sobre todo, la apertura para acogerlo venga como venga. En este mismo sentido, la disposición a dejarse transformar e interpelar por el mundo circundante constituye también una de las condiciones que posibilita esta experiencia.

El principio de incertidumbre, por su parte, se manifiesta en la emoción del individuo por lanzarse a lo desconocido, con todo el universo de posibilidades que ello conlleva. De ahí que también sea condición posibilitadora del aburrimiento que la experiencia no sea estática, sino dinámica, cambiante e impredecible. Lo que siempre es idéntico, es monótono e insulso. Por tanto, para garantizar que lo aburrido nos sea siempre apasionante, se debe salvaguardar la condición de relacionalidad apasionada, que es el condimento que sazona la experiencia.

El último principio para el aburrimiento profundo es la individualidad. El carácter de singularidad, irrepetibilidad y, al mismo tiempo, pluralidad de la experiencia garantiza que el aburrimiento sea algo mucho más que una experiencia común a cualquiera. Aquello que nos aburre se convierte, increíblemente, en algo valioso, significativo e irremplazable. Jamás lo cambiaríamos por nada ni nadie, porque ha llegado a ser parte de quiénes somos.

Con el enunciado de estos principios y condiciones posibilitadoras, concluimos esta extensa y gratificante travesía, en la que hemos procurado comprender una experiencia que, en un inicio, nos era absolutamente desconocida, ininteligible e inexplorada. Hemos hallado respuestas, pero, sobre todo, hemos formulado preguntas que son el punto de partida para un estudio más amplio de esta peculiar puerta de acceso hacia el misterio del hombre. Y, eso sí, podemos concluir una sola cosa: que incluso hoy, en el marco de la sociedad contemporánea, sigue siendo posible aburrirnos, pero no en un sentido liviano de la palabra, sino de un modo profundo, que pone patas arriba nuestras vidas, conduciéndonos a redescubrir el significado de nuestra existencia.

Conclusiones

En la actualidad, el aburrimiento se ha transformado en una experiencia generalizada y preocupante. A pesar de la elevada oferta de entretenimiento, constantemente nos sentimos aburridos hasta la médula. La vida se ha convertido en una sucesión interminable de sístoles de aburrimiento y diástoles de entretenimiento. Queremos aplacar el tedio con distracciones, pero es como saciar la sed con bebidas que tienen un efecto diurético y solo nos deshidratan.

En la sociedad contemporánea, el aburrimiento no es consecuencia del tiempo libre. No se parece, en lo absoluto, al ocio de nuestros antepasados. Ni siquiera se asemeja en lo más mínimo a aquella acedia que atormentaba a los cristianos del yermo. Tampoco al tedio, la melancolía o el hastío que movía a los modernos a reconectar con el propio yo, el mundo exterior o la divinidad, en búsqueda de un sentido. Hoy, el aburrimiento se ha diluido y es difícil, incluso, saber si tiene forma.

Lo aburrido, sin embargo, aún persiste. Lo experimentamos, indudablemente, en el entorno del trabajo, a pesar de que algunos persistan en catalogarlo como una enfermedad. Sentimos aburrimiento cuando, después de largas horas de entretenimiento, nos tumbamos molidos sobre nuestras camas, sin poder concebir el sueño, y pasamos segundos, minutos, horas mirando perdidamente el techo. Nos aburrimos cada vez que colapsan nuestras redes sociales o nos quedamos sin internet y, alzando la mirada, redescubrimos que hay un mundo a nuestro alrededor. Nos aburrimos cada vez que, inevitablemente, se detiene el trajín de la vida, ya sea porque entramos 15 o 30 días de vacaciones, o por causa de una pandemia.

El aburrimiento es inevitable. Hagas lo que hagas (*spoiler alert*), nunca dejarás de aburrirte. Dejemos de intentarlo. Aprovechemos, más bien, el aburrimiento a nuestro favor. El aburrimiento contiene dentro de sí una fuerza incalculable, que nos impulsa a la acción. Los aikidokas utilizan la fuerza de sus rivales, redirigiéndola a su favor para vencer en sus combates. Hagamos lo mismo. No rehuyamos al aburrimiento: aceptémoslo, abracémoslo, usémoslo con inteligencia. El aburrimiento fue empleado por los griegos para dar vida a la ciencia, la cultura y la filosofía. El aburrimiento fue utilizado por los cristianos para buscar proactivamente la perfección espiritual. El aburrimiento fue aprovechado por los modernos para redescubrir el propósito y combatir las estructuras sociales que nos despersonalizan.

Para garantizar que nuestra cultura promueva el crecimiento personal y el desarrollo social, apalancándose en el aburrimiento humano, trabajemos por sentar las condiciones de posibilidad que garantizan su vivencia profunda. En este sentido, revalorizar la experiencia del aburrimiento es, apenas, el primer peldaño. Pero es un peldaño importante. Es, quizá, la piedra

angular que se necesita para reedificar todo el edificio.

Referencias bibliográficas

- Arendt, Hannah. 2009. *La condición humana*. Barcelona: Paidós.
- Aristóteles. 1974. *Poética*. Madrid: Gredos.
- . 1988. *Política*. Madrid: Gredos.
- . 1993. *Ética nicomáquea*. Madrid: Gredos.
- Balzer, W., P. Smith, y J. Burnfield. 2004. «Boredom». En *Encyclopedia of Applied Psychology*, 1:289-94.
- Baudelaire, Charles. 2009. *Las flores del mal*. Madrid: Edaf.
- . 2014. *El spleen de París*. Madrid: Alianza Editorial.
- Baudrillard, Jean. 1978. *Cultura y simulacro*. Barcelona: Kairós.
- . 2009. *La sociedad de consumo. Sus mitos y estructuras*. Madrid: Siglo XXI.
- . 2010. *El sistema de los objetos*. Madrid: Siglo XXI.
- Bauman, Zygmunt. 2013. *Vida líquida*. Barcelona: Paidós.
- . 2016. *Modernidad líquida*. Madrid: Fondo de Cultura Económica.
- Bell, Linda. 1980. «Boredom and the yawn». *Review of Existential Psychology and Psychiatry* 17 (1): 91-100.
- Benjamin, Walter. 1989. «La obra de arte en la era de su reproducción técnica». En *Discursos interrumpidos*, 15-57. Madrid: Taurus.
- . 2004. *Sobre algunos temas en Baudelaire*. Buenos Aires: Leviatán.
- . 2005. *El libro de los pasajes*. Madrid: Akal.
- Bergson, Henri. 1900. *Le rire. Essai sur la signification du comique*. Paris: Félix Alcan.
- . 2007. *La evolución creadora*. Buenos Aires: Cactus.
- Burnison, Gary. 2017. «Breaking Boredom: What's Really Driving Job Seekers in 2018». Korn Ferry.
- Camus, Albert. 1995. *El mito de Sísifo*. Madrid: Alianza Editorial.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. 1996. *Fluir: una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Cuenca, Jaime. 2011. «El valor de la experiencia de ocio en la modernidad tardía. Génesis y condiciones de posibilidad». Doctoral, Bilbao: Universidad de Deusto.
- De Aquino, Tomás. 1981. *Summa Theologiae*. Westminster: Christian Classics.
- De Montaigne, Michel. 2021. *Ensayos*. Barcelona: Penguin Clásicos.
- Deleuze, Gilles. 2002. *Diferencia y repetición*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Diderot, Denis. 2017. *La religiosa*. Madrid: Akal.
- Dòu Dòu, Jìn. 2006. «El aburrimiento también es una enfermedad». *Ciencia y Tecnología* 5 (33).
- Ekman, Paul, Wallace Friesen, y Phoebe Ellsworth. 1972. *Emotions in the Human Face: Guidelines for Research and an Integration of Findings*. Oxford: Pergamon Press.
- Ferrater Mora, José. 1975. *Diccionario de Filosofía. Tomo II (L-Z)*. Buenos Aires: Editorial Sudamericana.
- Filippi, Silvana. 2021. «El método histórico-crítico en Filosofía». *Escritos* 29 (62): 6-16. <https://doi.org/10.18566/escr.v29n62.a01>.
- Foucault, Michael. 2012. *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- . 2022. *Las palabras y las cosas*. Madrid: Clave Intelectual.
- Gere, Charles. 2015. «The loss of boredom and the end of the human». *Counter-Text* 1 (3): 289-303.
- Goldberg, Yael, John Eastwood, Jennifer LaGuardia, y James Danckert. 2011. «Boredom: An Emotional Experience Distinct from Apathy, Anhedonia, or Depression». *Journal of Social and Clinical Psychology* 30 (6).
- Han, Byung-Chul. 2012. *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder.

- Hegel, Georg Wilhelm Friedrich. 1971. *Fenomenología del espíritu*. México, D.F: Fondo de Cultura Económica.
- . 2017. *Enciclopedia de las Ciencias Filosóficas*. Madrid: Abada Editores.
- Heidegger, Martin. 1997. *Ser y tiempo*. Santiago de Chile: Editorial Universitaria.
- Hjortsjö, Carl-Herman. 1969. *Man's Face and Mimic Language*. Lund: Studentlitteratur.
- Husserl, Edmund. 1962. *Ideas para una Fenomenología pura y una Filosofía Fenomenológica*. 2°. México, D.F: Fondo de Cultura Económica.
- Kant, Immanuel. 1994. *Ideas para una historia universal en clave cosmopolita y otros escritos sobre Filosofía de la Historia*. Madrid: Tecnos.
- . 1998. *Crítica de la Razón Pura*. Madrid: Alfaguara.
- . 1999. *Metafísica de las costumbres*. Madrid: Tecnos.
- . 2003. *Pedagogía*. Madrid: Akal.
- . 2004. *Antropología en sentido pragmático*. Madrid: Alianza Editorial.
- . 2007. *Crítica del Juicio*. Madrid: Tecnos.
- . 2013. *La paz perpetua*. Madrid: Tecnos.
- . 2017. *Crítica de la Razón Práctica*. Madrid: Tecnos.
- Kierkegaard, Soren. 2007. *Migajas filosóficas o un poco de filosofía*. Madrid: Trotta.
- . 2013. *El concepto de la angustia*. Madrid: Alianza Editorial.
- . 2014. *Diario de un seductor*. Madrid: Alianza Editorial.
- Lamarche, Shaun. 1999. «Ontology of Boredom». Doctoral, Texas: Universidad de Texas en Austin.
- Monje, Carlos. 2011. *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica*.
- Monteagudo, María Jesús. 2008. «Reconstruyendo la experiencia de ocio: características, condiciones de posibilidad y amenazas en la sociedad del consumo». En *La experiencia de ocio: una mirada científica desde los Estudios de Ocio*, 81-110. Documentos de Estudios de Ocio 35. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Nietzsche, Friedrich. 1981. *La genealogía de la moral*. Madrid: Alianza Editorial.
- . 1982. *El crepúsculo de los ídolos*. Madrid: Alianza Editorial.
- . 2003. *Así habló Zaratustra*. Madrid: Alianza Editorial.
- . 2007. *Humano, demasiado humano*. Madrid: Akal.
- . 2012. *El nacimiento de la tragedia en el espíritu de la música*. Madrid: Alianza Editorial.
- . 2019. *La gaya ciencia*. Barcelona: Ariel.
- Özsungur, F. 2020. «The effects of boreout on stress, depression, and anxiety in the workplace». *Business & Management Studies: An International Journal* 8 (2): 1391-1423.
- Pascal, Blaise. 1958. *Pensées*. Nueva York: E. P. Dutton.
- Perkins, Rachel. 1981. «The nature and origins of boredom». Doctoral, Newcastle: Universidad de Keele.
- Pieper, Joseph. 1963. *Leisure as the basis of culture*. Nueva York: Random House.
- Platón. 1988. *Diálogos IV. República*. Madrid: Gredos.
- . 1992. *Diálogos VI. Filebo, Timeo, Critias*. Madrid: Gredos.
- . 1999. *Diálogos IX. Leyes (Libros VII-XII)*. Madrid: Gredos.
- . 2020. *Diálogos III. Fedón, Fedro y El Banquete*. Madrid: Gredos.
- Plutchik, Robert. 1980. *Emotion: Theory, research, and experience: Vol. 1. Theories of emotion*. Vol. I. Nueva York: Academic Press.
- Reale, Giovanni. 2005. *Raíces culturales y espirituales de Europa. Por un renacimiento del hombre europeo*. Barcelona: Herder.
- Ros Velasco, Josefa. 2017. «El aburrimiento: un estudio comprensivo del estado de la

- cuestión». *Thémata. Revista de Filosofía*, n.º 56: 171-98.
- . 2022. *La enfermedad del aburrimiento*. Alianza Editorial.
- Rothlin, Philippe, y Peter Werder. 2009. *El nuevo síndrome laboral Boreout*. Barcelona: DeBolsillo.
- Rousseau, Jean-Jacques. 2000. *Emilio*. El Aleph.
- Sartre, Jean-Paul. 1995. *L'Être et le néant*. Saint-Amand: Gallimard.
- . 2016. *La Nausea*. Barcelona: Alianza Editorial.
- Schiller, Friedrich. 2005. *Cartas sobre la educación estética del hombre*. Barcelona: Anthropos.
- Schopenhauer, Arthur. 2004. *El mundo como voluntad y representación*. Madrid: Trotta.
- Segura, S., y J. Cuenca. 2007. *El ocio en la Grecia clásica*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Stafford, Sue, y Wanda Torres. 2006. «Heidegger's phenomenology of boredom, and the scientific investigation of conscious experience». *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 5 (2): 155-69.
- Sundberg, Norman, y Richard Farmer. 1986. «Boredom proneness. The development and correlates of a new scale». *Journal of Personality Assessment* 50 (1): 4-17.
- Toohey, Peter. 2011. *Boredom: A Lively History*. New Haven: Yale University Press.

Fuentes de consulta

- G. Abad, "Para una teoría del aburrimiento digital", *Revista Faro* 14 (2011): 1-13.
- R. Abbrugiati, "Ennui in European literature: from its origins to the dawn of the twentieth century", *Révue des études italiennes* 45, no. 1-2 (1999): 133-134.
- G. Agamben, "El demonio meridiano", en *Estancias. La palabra y el fantasma en la cultura occidental* (Valencia: Pre-Textos, 2006).
- K. Aho, "Simmel on Acceleration, boredom and extreme aesthesia", *Journal for the Theory of Social Behaviour* 37, no. 4 (2007): 447-462.
- D. Alighieri, *La divina comedia* (Salamanca: Editorial Cátedra, 2014).
- R. Alvira, "Sobre el aburrimiento y el juego", en *Crónica de las ideas: en busca del rumbo perdido*, ed. J. Antúnez (Madrid: Encuentro, 2001), 175-178.
- L. Amara, *La escuela del aburrimiento* (Barcelona: Sexto Piso, 2012).
- M. Amigo Fernández de Arroyabe, *Las ideas de ocio estético en la filosofía de la Grecia clásica* (Bilbao: Universidad de Deusto, 2008).
- M. Amigo Fernández de Arroyabe, "Ocio estético valioso en la Poética de Aristóteles", *Pensamiento* 70, no. 264 (2014): 453-474.
- J. Anderson, "One thousand yawns", *Primates* 61 (2020): 729-740.
- V. Andrić y A. Tanyi, "God and eternal boredom", *Religious Studies* 53, no. 1 (2017): 51-70.
- M. C. Antón, "El aburrimiento. Una mirada desde el psicoanálisis", *Perspectivas en Psicología* 9 (2012): 104-109.
- D. Arbuck, "Is yawning a tool for wakefulness or for sleep?", *Open Journal of Psychiatry* 3, no. 1 (2013): 5-11.
- H. Arendt, *Escritos judíos* (Barcelona: Paidós, 2016).
- H. Arendt, *La condición humana* (Barcelona: Paidós, 2009).
- H. Arendt, "The crisis in education", en *Between Past and Future: Six Exercises in Political Thought* (Nueva York: The Viking Press, 1961), 173-196.
- Aristóteles, *Ética nicomáquea*, trad. por J. Pallí (Madrid: Gredos, 1993).
- Aristóteles, *Metafísica*, trad. por V. García Yebra (Madrid: Gredos, 1990).
- Aristóteles, *Poética*, trad. por V. García Yebra (Madrid: Gredos, 1974).
- Aristóteles, *Política*, trad. por M. García Valdés (Madrid: Gredos, 1988).
- J. Arnau Revuelta, "La dominación cartesiana de las sociedades", *La Razón Histórica. Revista Hispanoamericana de Historia de las Ideas* 23 (2013): 70-77.
- J. Arregui y J. Choza, *Filosofía del hombre. Una antropología de la intimidad* (Madrid: Rialp, 2002).
- W. Balzer, P. Smith y J. Burnfield, "Boredom", *Encyclopedia of Applied Psychology* 1 (2004): 289-294.
- J. Barbalet, "Boredom and social meaning", *British Journal of Sociology* 50, no. 4 (1999): 631-646.
- F. Bárcena, "Hannah Arendt: una filosofía de la natalidad", *Athenea Digital* 11 (2007): 256-258.
- J. Barmack, "Boredom and other factors in the physiology of mental effort: an exploratory study", *Archives of Psychology* 31 (1937): 9-10.
- C. Baudelaire, *Diarios íntimos* (Buenos Aires: Leviatán, 2011).
- C. Baudelaire, *El spleen de París* (Madrid: Alianza Editorial, 2014).
- C. Baudelaire, *Las flores del mal*, trad. por P. Provencio (Madrid: EDAF, 2009).
- J. Baudrillard, *Cultura y simulacro*, trad. por P. Rovira (Barcelona: Kairós, 1978).
- J. Baudrillard, *El sistema de los objetos* (Madrid: Siglo XXI, 2010).
- J. Baudrillard, *La sociedad de consumo. Sus mitos y estructuras* (Madrid: Siglo XXI,

2009).

J. Baudrillard, *Las estrategias fatales* (Barcelona: Anagrama, 1983).

Z. Bauman, *Modernidad líquida* (Madrid: Fondo de Cultura Económica, 2016).

Z. Bauman, *Vidas desperdiciadas: la modernidad y sus parias* (Barcelona: Paidós,

2004).

Z. Bauman, *Vida líquida*, trad. por A. Santos (Barcelona: Paidós, 2013).

S. Beckett, *Malone Dies* (Londres: Penguin Books, 1971).

S. Beckett, *Waiting for Godot* (Londres: Faber & Faber, 1953).

L. Bell, "Boredom and the yawn", *Review of Existential Psychology and Psychiatry* 17, no. 1 (1980): 91-100.

S. Bench, J. Bera y J. Cox, "State boredom results in optimistic perception of risk and increased risk-taking", *Cognition and Emotion* 35 (2021): 1-15.

Fray L.F. Benítez A., "La acedia. Experiencia personal y comunitaria", en *Las emociones en la Edad Media*, ed. por S. Violante (Mar del Plata: Universidad Nacional del Mar del Plata, 2021): 35

A. Benjamin, "Boredom and distraction: the moods of modernity", en *Walter Benjamin and History* (Londres: Continuum, 2005), 156-170.

W. Benjamin, *El libro de los pasajes*, ed. por R. Tiedemann (Madrid: Akal, 2005).

W. Benjamin, "El narrador", en *Iluminaciones IV. Para una crítica de la violencia y otros ensayos* (Madrid: Taurus, 1991), 59-74.

W. Benjamin, "La obra de arte en la era de su reproducción técnica", en *Discursos interrumpidos* (Madrid: Taurus, 1989), 15-57.

W. Benjamin, *Sobre algunos temas en Baudelaire* (Buenos Aires: Leviatán, 2004).

W. Benjamin, *The Arcades project* (Cambridge: Belknap Press of Harvard University Press, 2002).

W. Bennis y B. Nanus, *Leaders. Strategies for taking charge* (Harper Business: Nueva York, 2004)

E. Bergler, "On the disease-entity boredom ('alysosis') and its psychopathology", *Psychiatric Quarterly* 19, no. 1 (1945): 38-51.

H. Bergson, *La evolución creadora*, trad. por P. Ires (Buenos Aires: Cactus, 2007).

H. Bergson, *Le rire. Essai sur la signification du comique* (París: Félix Alcan, 1900).

A. Bergstein, "On boredom: a close encounter with encapsulated parts of the psyche", *The International Journal of Psychoanalysis* 90, no. 3 (2009): 613-631.

V. Biceaga, "Temporality and boredom", *Continental Philosophy Review* 39, no. 2 (2006): 135-153.

A. Blaise, vol. I de *Dictionnaire Latin-Français des Auteurs Chrétiens* (París: Librairie des Méridiens, 1954).

A. Blaszczyński, N. McConaghy y A. Frankova, "Boredom proneness in pathological gambling", *Psychological Reports* 67, no. 1 (1990): 35-42.

L. Bloomfield, *Killing time: the effect of boredom during uninstituted leisure time on men's health* (tesis doctoral, Universidad de Victoria, 2005).

H. Blumenberg, *Descripción del ser humano* (Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 2007).

H. Boerhaave, *Institutiones Medicae* (Richmond: Nabu Press, 2012).

A. Boismont, *De l'ennui, taedium vitae* (París: L. Martinet, 1850).

R. Bornstein, A. Kale y K. Cornell, "Boredom as a limiting condition on the mere exposure effect", *Journal of Personality and Social Psychology* 58, no. 5 (1990): 791-800.

M. Bouchez, *L'Ennui de Sénèque à Moravia* (París: Bordas, 1973).

C. Bourion y S. Trébuq, "Le bore-out-syndrom", *Revue Internationale de Psychosociologie* 17, no. 41 (2011): 319-346.

- R. Boyer, "Hugues de Miramar, chartreux à Montrieux (1242-1248): Documents autobiographiques", *Miscellanea Cartusiana* 3 (1978), 15-36.
- J. Boylan et al., "Boredom in the COVID-19 pandemic: Trait boredom proneness, the desire to act, and rule-breaking", *Personality and Individual Differences* 171 (2021): 110387.
- BP, Castrol y Race, *IV Informe de Distracciones* (España, 2019), <https://bit.ly/2RxXVxT>
- D. Brissett y R. Snow, "Boredom: where the future isn't", *Symbolic interaction* 16, no. 3 (1993): 237-256.
- A. Britton y M. Shipley, "Bored to death?", *International Journal of Epidemiology* 39, no. 2 (2010): 370-371.
- J. Brodsky, "In praise of boredom", en *On grief and reason* (Nueva York: Farrar Straus Giroux, 1995), 110.
- J. Brodsky, "Listening to boredom", *Harper's Magazine* 290 (1995): 1-3.
- C. Brooker et al., *Black Mirror* (Londres: Zeppotron, 2012).
- N. Brosowsky et al., "Boredom proneness, political orientation and adherence to social-distancing in the pandemic", *Motivation and Emotion* (2021).
- K. Bruursema, *How individual values and trait boredom interface with job characteristics and job boredom in their effects on counterproductive work behavior* (tesis doctoral, Universidad de Florida del Sur, 2007).
- K. Bruursema, S. Kessler y P. Spector, "Bored employees misbehaving: the relationship between boredom and counterproductive work behavior", *Work & Stress* 25, no. 2 (2011): 93-107.
- N. Butler et al., "Work, play and boredom", *Ephemera* 11, no. 4 (2011): 329-355.
- L. Cabrera, "Síndrome del Boreout: Diseño, confiabilidad y validación preliminar de un instrumento para su medición", *Revista de la Universidad Industrial de Santander* 46, no. 3 (2014): 259-265.
- M. Caffaratto, "El aburrimiento, la vida, la animalidad", *Cuadernos Hispanoamericanos* 681 (2007): 156-160.
- C. Calhoun, "Living with boredom", *Sophia* 50, no. 2 (2011): 269-279.
- A. Camus, *El extranjero* (Madrid: Alianza, 2012).
- A. Camus, *El mito de Sísifo* (Madrid: Alianza, 1995).
- J. Cascio, "Facing the Age of Chaos", Medium, 29 de abril de 2020, <https://bit.ly/3xuODqW>
- J. Casiano, *Institutions cénobitiques* (Paris: Sources Chrétiennes, 1965).
- J. Castresana, "Boredom as a posible point of departure for meditation: silence, attention and access to being in Pablo D'Ors", *Open Journal of Philosophy* 12 (2022): 21-28
- P. Chabot, *Global burnout*, trad. por A. Krefetz (Nueva York: Bloomsbury Academic, 2019).
- J. Cheng, "Paris Dada and the transfiguration of boredom", *Modernism / modernity* 24, no. 3 (2017): 599-628.
- A. Chin et al., "Bored in the USA: Experience Sampling and Boredom in Everyday Life", *Emotion* 17, no. 2 (2016): 359-368.
- C. Ciocan, "Heidegger and the problem of boredom", *Journal of the British Society for Phenomenology* 41, no. 1 (2010): 64-77.
- J. Clímaco, *La escala santa*, trad. por I. Gil Almeida y M. Matthei (Zamora: Ediciones Monte Casino, 1990).
- C. Collard y M. Cropp, *Euripides. Fragments* (Cambridge: Harvard University Press, 2008).
- P. Conrad, "It's boring. Notes on the meanings of boredom in everyday life", *Qualitative Sociology* 20, no. 4 (1997): 465-475.

- R. Cooper, "Psychology of Boredom", *Ekistics* 25, no. 151 (1968): 404-408.
- T. Corey et al., "Changes in Physiology before, during, and after Yawning", *Frontiers in Evolutionary Neuroscience* 3, no. 7 (2012): 1-11.
- S. Cranston y S. Keller, "Increasing the Meaning Quotient of Work", *McKinsey Quarterly*, 1 de enero de 2013, <https://mck.co/3o97Xrr>
- H. Crouzel, *Origène* (París: P. Lethielleux, 1985).
- M. Csikszentmihalyi, *Beyond boredom and anxiety* (San Francisco: Jossey Bass Publishers, 1975).
- M. Csikszentmihalyi, "Boredom", en vol. I de *Encyclopedia of Psychology*, ed. por Alan Kazdin (Nueva York: Oxford University Press, 2000), 442-444.
- M. Csikszentmihalyi, *Fluir: una psicología de la felicidad* (Barcelona: Editorial Kairós, 1996).
- M. Csikszentmihalyi, "Ocio y creatividad en el desarrollo humano", en *Ocio y desarrollo. Potencialidades del ocio para el desarrollo humano*, ed. por M. Csikszentmihalyi et al. (Bilbao: Universidad de Deusto, 2001), 17-32.
- J. Cuenca, *El valor de la experiencia de ocio en la modernidad tardía. Génesis y condiciones de posibilidad* (Bilbao: Universidad de Deusto, 2011).
- J. Cuenca, "Ocio experiencial: antecedentes y características", *Arbor* 188, no. 754 (2012): 265-281.
- M. Cuenca, *Aproximación multidisciplinar a los estudios de ocio* (Bilbao: Universidad de Deusto, 2006).
- M. Cummings et al., "Boredom and distraction in multiple unnamed vehicle supervisory control", *Interacting with computers* 25, no. 1 (2013): 34-47.
- S. Cutts, *Happiness* (Londres: 2017).
- B. Dalle Pezze y C. Salzani, *Essays on boredom and modernity* (Boston: Brill, 2015).
- J. Damasceno, *La foi orthodoxe*, ed. por B. Kotter (París: Cerf, 2010).
- P. Damián, *De institutis ordinis eremitarum* (París: Migne, 1853).
- R. Damrad-Frye y J. Laird, "The experience of boredom: the role of self-perception of attention", *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 2 (2005): 315-320.
- J. Danckert y A. Allman, "Time flies when you're having fun. Temporal estimation and the experience of boredom", *Brain and cognition* 49, no. 3 (2005): 236-245.
- G. d'Auxerre, *Summa Aurea*, ed. por J. Ribaillet (París: Éditions du C.N.R.S., 1980).
- T. de Aquino, *Summa Theologiae*, trad. por los Padres Dominicos de la Provincia Inglesa (Westminster: Christian Classics, 1981).
- B. de Bagnoregio, "Du combat spirituel contre les sept pechés capitaux", en *Oeuvres spirituelles de S. Bonaventure*, trad. por L. Berthoumieu (París: L. Vives, 1854)
- M. De Beistegui, "Boredom: between existence and history. On Heidegger's pivotal The Fundamental Concepts of Metaphysics", *Journal of the British Society for Phenomenology* 31, no. 2 (2000): 145-158.
- I. De Bofarull, *Ocio y tiempo libre: un reto para la familia* (Pamplona: EUNSA, 2005).
- T. De Chenne, "Boredom as a clinical issue", *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* 25, no. 1 (1988): 71-81.
- T. De Chenne, "Boredom: Theory and Therapy", *The Psychotherapy Patient* 3, no. 3-4 (1988): 17-29.
- B. de Claraval, "Sermo super cantica", en *Sancti Bernardi Opera Omnia*, ed. por J. Leclercq, C. Q. Talbot y H. M. Rochais (Roma: Cistercienses, 1957).
- A. de Hales, *Summa Theologica* (Florencia: Quaracchi, 1924).
- C. de Heisterbach, *Dialogus Miraculorum*, ed. por J. Strange (Colonia, 1851).
- A. de Hipona, *Confesiones*, trad. por A. Encuentra O. (Madrid: Gredos, 2010).
- A. de Insulis, "De virtutibus et de vitiis et de donis Spiritus Sancti", en *Psychologie et*

- morale aux XIIIe et XIIIe siècles*, ed. por O. Lottin (Lovaina-Gembloux, 1960), 27-92
- J. de la Cruz, *Obras completas*, ed. por L. Ruano de la Iglesia (Madrid: BAC, 2005).
- I. de Loyola, *Ejercicios Espirituales* (Santander: Sal Terrae, 2013).
- H. de Miramar, *De hominis miseria, mundi et inferni contemptu*, ed. por F. Wendling (Turnhout: Brepols, 2010).
- M. de Montaigne, *Ensayos* (Barcelona: Penguin Clásicos, 2021).
- H. de San Víctor, “De quinque septenis”, en *Six opusculs*, ed. por R. Baron (París: Sources chrétiennes, 1969).
- I. de Sevilla, “Quaestiones in Vetus Testamentum”, en *Isidorus episcopus Hispalensis. Expositio in Vetus Testamentum. Genesis*, ed. por M. M. Gorman y M. Dulaey (Friburgo: 2009), 207-424.
- A. de York, “De virtutibus et vitiis ad Widonem comitem”, en *Patrología latina*, ed. por J. P. Migne (París: 1851).
- G. Deleuze, *Diferencia y repetición* (Buenos Aires: Amorrortu, 2002).
- R. Descartes, *Discurso del método* (Madrid: Alianza, 2011).
- R. Descartes, *Meditaciones metafísicas* (Madrid: Alianza, 2011).
- J. Despland, “La tristesse en présence de Dieu: de l’acédie à la mélancolie”, *Psychothérapies* 33 (2013): 71-80.
- D. Diderot, *La religiosa*, trad. por J. Marfil (Madrid: Akal, 2017).
- M. do Cebreiro Rábade Villar, “*Spleen*, tedio y *ennui*. El valor literario de las emociones en la literatura del siglo XIX”, *Revista de literatura* 74, no. 148 (2012): 473-496.
- F. Dostoevsky, *Crime and punishment* (Canoga Park: Hungry Minds, 2000).
- J. Dòu Dòu, “El aburrimiento es también una enfermedad”, *Ciencia y tecnología* 5, no. 33 (2006).
- D. du Cange, vol. VIII de *Glossarium Mediae et Infimae Latinitatis*, ed. L. Favre (París: Librairie des Sciences et des Arts, 1887).
- J. Duchemin, *Prométhée. Histoire du mythe, de ses origines orientales à ses incarnations modernes* (Paris: Belles Lettres, 1974).
- J. Eastwood et al., “The unengaged mind: defining boredom in terms of attention”, *Perspectives on Psychological Science* 7, no. 5 (2012): 482-495.
- A. Ehrenberg, *La fatiga de ser uno mismo. Depresión y sociedad* (Buenos Aires: Nueva Visión, 2000).
- P. Ekman, *Cómo detectar mentiras. Guía para utilizar en el trabajo, la política y la familia* (Barcelona: Paidós, 2009).
- P. Ekman, *Unmasking the Face: A Guide to Recognizing Emotions From Facial Expressions* (California: Malor Books, 2003).
- P. Ekman, W. Friesen y P. Ellsworth, *Emotions in the Human Face: Guidelines for Research and an Integration of Findings* (Oxford: Pergamon Press, 1972).
- C. Einspieler, D. Prayer y P. Marschik, “Fetal Movements: The Origin of Human Behaviour”, *Developmental Medicine & Child Neurology* 63, no. 10 (2021): 1142-1148.
- A. Elpidorou, “Is boredom one or many? A functional solution to the problem of heterogeneity”, *Mind & Language* 36, no. 3 (2021): 491-511.
- A. Elpidorou, “The bored mind is a guiding mind: toward a regulatory theory of boredom”, *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 17, no. 3 (2018): 455-484.
- A. Elpidorou, “The bright side of boredom”, *Frontiers in Psychology* 5, no. 1245 (2014): 1-4.
- A. Elpidorou, “The good of boredom”, *Philosophical Psychology* 31, no. 3 (2018): 323-351.
- A. Elpidorou, “The moral dimensions of boredom: a call for research”, *Review of General Psychology* 21, no. 1 (2017): 30-48.

A. Elpidorou, "The significance of boredom: a sartrean reading", en *Philosophy of Mind and Phenomenology: Conceptual and Empirical Approaches*, ed. por D. Dahlstrom, A. Elpidorou y W. Hopp (Londres: Routledge, 2015), 268-283.

A. Elpidorou y L. Freeman, "Is Profound Boredom Boredom?", en *Heidegger on Affect*, ed. por C. Hadjioannou (Londres: Palgrave, 2019).

F. Erfani "Sartre and Kierkegaard on the Aesthetics of Boredom", *Idealistic Studies* 34, no. 3 (2004): 303-317.

A. Ernout y A. Meillet, *Dictionnaire étymologique de la langue latine. Histoire des mots* (París: Klincksieck, 1951).

A. Esman, "Some reflections on boredom", *Journal of the American Psychoanalytic Association* 27, no. 2 (1979): 423-439.

Esquilo, *Agamenón* (Madrid: Gredos, 2010).

T. Estudita, *De confessione et pro peccatis satisfactione* (París: Migne, 1860).

G. Fain, *Leisure and Ethics: Reflections on the Philosophy of Leisure* (Virginia: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 1991).

J. Farina, "Toward a philosophy of leisure", *Convergence* 2, no. 4 (1969): 14-16.

R. Farmer y N. Sundberg, "Boredom proneness. The development and correlates of a new scale", *Journal of Personality Assessment* 50, no. 1 (1986): 4-17.

O. Fenichel, "On the psychology of boredom", en *Organization and pathology of thought*, ed. por D. Rappaport (Nueva York: Columbia University Press, 1951).

M. Finkielstein, "Consumer Boredom: Boredom as a Subliminal Mood of Consumer Capitalism", *European Journal of American Studies* 17, no. 4 (2022).

C. Fisher, "Boredom at work: a neglected concept", *Human Relations* 46, no. 3 (1991): 395-417.

E. Flake, "Boredom is a motivation killer: How one HR executive is confronting a silent driver of the Great Resignation", *Business Insider*, 17 de junio de 2022, <https://bit.ly/3KtNqFk>

G. Flaubert, *Madame Bovary* (Buenos Aires: Gidesa, 1999).

B. Forthomme, *De l'acédie monastique à l'anxio-dépression: histoire philosophique de la transformation d'un vice en pathologie* (París: Synthélabo, 2000).

B. Forthomme, "Émergence et résurgence de l'acédie", en *Tristesse, acédie et médecine des âmes dans la tradition monastique et cartusienne: anthologie de textes rares et inédits, XIIIe-XXe siècle*, ed. por N. Nabert (París: Beauchesnes, 2005), 15-35.

B. Forthomme, "L'acédie, la dépression, la mélancolie et l'ennui", en *Dépressions et paradépressions*, ed. por G. Charbonneau y J. M. Legrand (París: Le Cercle Herméneutique, 2003), 21-26.

M. Foucault, *Las palabras y las cosas* (Madrid: Clave Intelectual, 2022).

M. Foucault, *Una lectura de Kant. Introducción a la Antropología en sentido pragmático* (Madrid: Siglo XXI, 2010).

M. Foucault, *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión* (Buenos Aires: Siglo XXI, 2012).

B. Fredrickson y C. Branigan, "Positive emotions", en *Emotions: current issues and future directions*, ed. por T. J. Mayne y G. A. Bonanno (Nueva York: Guilford Press, 2000), 123-151.

S. Freud, "El malestar en la cultura", en vol. XXI de *Obras completas*, trad. por J. L. Etcheverry (Buenos Aires: Amorrortu, 1992), 57-140.

M. Á. Fuentes, *La acedia. Apuntes psicológicos y espirituales del mal del desencanto* (San Rafael: EDIVE, 2012).

A. Gallo et al., "First evidence of yawn contagion in a wild monkey species", *Scientific Reports* 11, no. 17957 (2021).

A. Gallup, "A thermoregulatory behavior", *Frontiers of Neurology and Neuroscience*

28 (2010): 84–89.

A. Gallup, “The causes and consequences of yawning in animal groups”, *Animal Behaviour* 187 (2022): 209-219.

M. I. García Canal, “El imposible duelo”, *Debate feminista* 50 (2014): 19-31.

D. García Pérez, *Prometeo. El mito del héroe y del progreso. Estudio de literatura contemporánea* (Ciudad de México: UNAM, 2006).

P. García-Villoslada, “Rasgos característicos de la *devotio moderna*”, *Manresa* 28 (1956): 315-358.

M. Gardiner y J. Haladyn, eds., *Boredom Studies Reader* (Nueva York: Routledge, 2017).

M. Gardiner, “Henri Lefebvre and the ‘Sociology of Boredom’”, *Theory, Culture and Society* 29, no. 2 (2010): 37-62.

H. Gardner y K. Davis, *La Generación APP. Cómo los jóvenes gestionan su identidad, su privacidad y su imaginación en el mundo digital* (Barcelona: Paidós, 2014).

R. Garrigou Lagrange, vol. I de *Las tres edades de la vida interior* (Madrid: Ediciones Palabra, 1988).

J. Gautier, “Cioran ou la mystique de l’ennui”, *Autrement. Série mutations* 175 (1988): 111-115.

A. Gehlen, *Antropología filosófica. Del encuentro y descubrimiento del hombre por sí mismo* (Barcelona: Paidós, 1993).

J. Geiwitz, “Structure of boredom”, *Journal of Personality and Social Psychology* 3, no. 5 (1966): 592-600.

C. Gere, “The loss of boredom and the end of the human”, *Counter-Text* 1, no. 3 (2015): 289-303.

P. Gibbs, “The concept of profound boredom: learning from moments of vision”, *Studies in Philosophy and Education* 30, no. 6 (2011): 601-613.

L. Gimbel, “The pathology of boredom and sensory deprivation”, *The Canadian Journal of Psychiatric Nursing* 16, no. 5 (1975): 12-13.

P. G. W. Glare, *Oxford Latin Dictionary* (Londres: Oxford University Press, 1968).

T. Goetz et al., “Types of boredom: an experience sampling approach”, *Motivation and Emotion* 38, no. 3 (2013): 401-419.

Y. Goldberg et al., “Boredom: an emotional experience distinct from apathy, anhedonia or depression”, *Journal of Social and Clinical Psychology* 30, no. 6 (2011): 647-666.

P. Gondreau, *Las pasiones y la vida moral: una valoración de la originalidad de Santo Tomás* (Ciudad de México: ITAM, 2010).

E. Goodstein, “Experience without qualities: Boredom and modernity”, *Philosophy and Rhetoric* 40, no. 2 (2007): 257-260.

A. Grant, *Originales. Cómo los innovadores e inconformistas mueven el mundo*, trad. por I. Rocha (Bogotá: Paidós Empresa, 2017).

M. Greco y R. Baenninger, “Effects of yawning and related activities on skin conductance and heart rate”, *Physiology & Behavior* 50, no. 5 (1991): 1067-1069.

I. Green-Demers, *When boredom gives birth to motivation: interrelations between interest-enhancing strategies, interest and self-determination* (tesis doctoral, Universidad de Ottawa, 1997).

R. Greenson, “On boredom”, *Journal of the American Psychoanalytic Association* 1, no. 1 (1953): 7-21.

R. Guardini, *Mundo y persona. Ensayos para una teoría cristiana del hombre* (Madrid: Ediciones Guadarrama, 1963).

D. Guest, R. Williams y P. Dewe, “Job design and the psychology of boredom”, en *19th International Congress of Applied Psychology* (Munich: 1974).

- A. Guggisberg et al., “Why do we yawn?”, *Neuroscience and Behavioral Reviews* 34, no. 8 (2010): 1267-1276.
- P. Hadot, *La filosofía como forma de vida* (Barcelona: Ediciones Alpha Decay, 2009).
- M. Haller, M. Hadler y G. Kaup, “Leisure time in modern societies: a new source of boredom and stress?”, *Social Indicators Research* 111, no. 2 (2013): 403-434.
- N. Hammond, *Pascal and Baudelaire: a study on the development and parallels of the concept of ennui in the Pensées and Les fleurs du mal* (tesis de maestría, Rhodes University, 1987).
- T. Hamonic, “L’acédie et l’ennui spirituel selon saint Thomas”, *Autrement. Série mutations*, 175 (1998): 88-110.
- B. Han, *Buen entretenimiento* (Barcelona: Herder, 2018).
- B. Han, *El aroma del tiempo* (Barcelona: Herder, 2015).
- B. Han, “El ocio se ha convertido en un insufrible no hacer nada”, entrevistado por L. Martínez, *El Mundo*, 12 de febrero de 2019, <https://bit.ly/3yNoba5>
- B. Han, *La agonía del eros* (Barcelona: Herder, 2014).
- B. Han, *La expulsión de lo distinto* (Barcelona: Herder, 2017).
- B. Han, *La salvación de lo bello* (Barcelona: Herder, 2015).
- B. Han, *La sociedad del cansancio* (Barcelona: Herder, 2012).
- B. Han, *La sociedad de la transparencia* (Barcelona: Herder, 2013).
- B. Han, *Muerte y alteridad* (Barcelona: Herder, 2018).
- P. Handke, *Ensayo sobre el cansancio* (Madrid: Alianza, 2017).
- P. Handke, *Ensayo sobre el lugar silencioso* (Madrid: Alianza, 2015).
- D. Harvey, *La condición de la posmodernidad. Investigación sobre los orígenes del cambio cultural* (Buenos Aires: Amorrortu Editores, 1998).
- S. Healy, *Boredom, Self and Culture* (Nueva Jersey: Fairleigh Dickinson University Press, 1984).
- G. W. F. Hegel, *Enciclopedia de las ciencias filosóficas* (Madrid: Abada Editores, 2017).
- G. W. F. Hegel, *Fenomenología del espíritu* (Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica, 1971).
- M. Heidegger, “Aletheia (Heráclito, Fragmento 16)”, *Revista de filosofía* 9, no. 1-2 (1962): 89-108.
- M. Heidegger, *Los conceptos fundamentales de la metafísica. Mundo, finitud, soledad*, trad. por J. Ciria Cosculluela (Madrid: Alianza, 2007).
- M. Heidegger, *Ser y tiempo*, trad. por J. Rivera (Madrid: Trotta, 2014).
- V. Hendrickson-Hodovance, *Bloodlust and ennui: the literary superfluous man and the crisis of the aristocracy in nineteenth-century Russian prose fiction* (tesis doctoral, Universidad de Colorado, 1998).
- H. Henschke, *Some aspects of ennui as revealed in French Literature of the Eighteenth and Nineteenth Centuries* (Melbourne: Universidad de Melbourne, 1975).
- Hermas, *El pastor*, trad. por J. J. Ayán Calvo (Madrid: Editorial Ciudad Nueva, 1995).
- S. Hernán Vásquez, “Las implicancias psicopatológicas de la acedia en Evagrio Póntico”, *Revista Latinoamericana de Psicopatología Fundamental* 18, no. 4 (2015): 679-703.
- A. Hernández, “Descartes: El giro subjetivista o el señorío de la razón”, en *El giro subjetivista de la Filosofía Moderna. Perspectivas históricas y debates contemporáneos*, comp. por E. Assalone y L. Misseri (Mar del Plata: Ediciones Cátedra de Filosofía Moderna, 2010), 243-250.
- W. Heron, “The pathology of boredom”, *Scientific American* 196, no. 1 (1957): 52-56.
- H. Hesse, “El arte del ocio”, *Revista Colombiana de Psicología* 3 (1994): 150-154.
- T. Higham et al., “Testing models for the beginnings of the Aurignacian and the advent

of figurative art and music: The radiocarbon chronology of Geißenklösterle”, *Journal of Human Evolution* 62, no. 6 (2012): 664-676.

Hipócrates, *De flatibus liber* (Paris: Martin Le Jeune, 1557).

K. Hiroe, “TDAH y aburrimiento. Nueva era de terapia con medicamentos para TDAH”, *Espíritu moderno* 513 (2010): 203-206.

C-H. Hjortsjö, *Man's Face and Mimic Language* (Lund: Studentlitteratur, 1969).

A. Hoff, *Mouths wide open: yawning as a communicative behavior in dogs* (tesis de maestría, Colorado State University, 2001).

R. Holmboe y S. Morris, eds., *On Boredom: Essays in art and writing* (Londres: UCL Press, 2021).

Homero, *Ilíada* (Madrid: Espasa-Calpe, 1968).

Homero, *Odisea* (Madrid: Espasa-Calpe, 1998).

Horacio, *Sátiras. Epístolas. Arte poética*, trad. J. L. Moralejo (Madrid: Gredos, 2008).

R. Hostie, *Vida y muerte de las órdenes religiosas: estudio psicosociológico*, trad. por J. Cordero (Madrid: Desclée de Brouwer, 1973).

S. Howell, *Ennui and Alys: Conceptions of Complex Boredom in Plutarch* (tesis de maestría: Universidad de Wellington, 2015).

M. Huguet, *L'ennui ou la douleur du temps* (Paris: Masson, 1987).

M. Huguet, “L'ennui entre philosophie et psychopathologie”, en *Dépressions et paradépressions*, ed. por G. Charbonneau y J. Legrand (Paris: Le Cercle Hermenéutique, 2003).

E. Husserl, *Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica*, trad. por A. Zirió Quijano (Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica, 2013).

E. Husserl, *La crisis de las ciencias europeas y la fenomenología trascendental. Una introducción a la filosofía fenomenológica*, trad. por J. Muñoz (Barcelona: Crítica, 1991).

E. Husserl, *Lecciones de fenomenología de la conciencia interna del tiempo*, trad. por A. Serrano de Haro (Madrid: Trotta, 2002).

J. Huizinga, *Homo ludens* (Madrid: Alianza, 2004).

A. Huxley, *Un mundo feliz* (Barcelona: Debolsillo, 2016).

J. Isacescu, A. Anatolievich Struk y J. Danckert, “Cognitive and affective predictors of boredom proneness”, *Cognition and Emotion* 31, no. 8 (2017): 1741-1748.

S. Iso-Ahola y E. Weissinger, “Leisure and boredom”, *Journal of Social and Clinical Psychology* 5, no. 3 (1987): 356-364.

S. Iso-Ahola, y E. Weissinger, “Perceptions of boredom in leisure: conceptualization, reliability and validity of the Leisure Boredom Scale”, *Journal of Leisure Research* 22, no. 1 (1990): 1-17.

N. Jackson y P. Carter, “In praise of boredom”, *Ephemera* 11, no. 4: 387-405.

S. Jackson, “El pecado de la acedia y su relación con la tristeza y la melancolía en la Edad Media”, en *Historia de la melancolía y la depresión* (Madrid: Turner, 1986), 67-77.

W. Jaeger, *Paideia: los ideales de la cultura griega* (Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica, 2001).

F. Jameson, *Postmodernism, or, the cultural logic of late capitalism* (Londres: Verso, 1991).

V. Jankélévitch, *L'aventure, l'ennui, le sérieux* (Paris: Editions Aubier-Montaigne, 1963).

F. Kafka, *La metamorfosis y otros relatos de animales* (Barcelona: Ediciones Austral, 2018).

K. Kalimtzis, “La desaparición de scholê”, *La torre del Virrey. Revista de Estudios Culturales* 21, no.1 (2017): 1:16

R. Kallel, “Étude de l'ennui et du libertinage dans la littérature française du XVIIIe

- siècle: le libertinage est-il un bon remède à l'ennui?", *Voix Plurielles* 7, no. 1 (2010): 77-99.
- L. Kamm, "Pascal and the 19th century ennui", *Romance notes* 17, no. 1 (1976): 21-23.
- E. Kandel et al., eds., *Principles of Neural Science* (Nueva York: McGraw-Hill Education, 2012).
- I. Kant, *Antropología en sentido pragmático* (Madrid: Alianza, 2004).
- I. Kant, *Crítica del Juicio*, trad. por M. García Morente (Madrid: Tecnos, 2007).
- I. Kant, *Crítica de la Razón Práctica*, trad. por E. Miñana y M. García Morente (Madrid: Tecnos, 2017).
- I. Kant, *Crítica de la Razón Pura*, trad. por P. Ribas (Madrid: Alfabeta, 1998).
- I. Kant, *Ideas para una historia universal en clave cosmopolita y otros escritos sobre Filosofía de la Historia*, trad. por Rodríguez Aramayo (Madrid: Tecnos, 1994).
- I. Kant, *La paz perpetua* (Madrid: Tecnos, 2013).
- I. Kant, *Metafísica de las Costumbres*, trad. por A. Cortina y J. Conill (Madrid: Tecnos, 1999).
- I. Kant, *Pedagogía* (Madrid: Akal, 2003).
- Z. Kelly, "Does Partnerships Have a Boredom Problem?", *Crossbeam*, 7 de marzo de 2022, <https://bit.ly/3KNnea6>
- S. Kierkegaard, *Diario de un seductor*, trad. por D. Gutiérrez (Madrid: Alianza Editorial, 2014).
- S. Kierkegaard, *Either/Or: a fragment of life*, trad. por A. Hannay (Londres: Penguin Books, 1992).
- S. Kierkegaard, *El concepto de la angustia* (Madrid: Alianza Editorial, 2013).
- S. Kierkegaard, *El instante* (Madrid: Trotta, 2012).
- S. Kierkegaard, *Migajas filosóficas o un poco de filosofía* (Madrid: Trotta, 2007).
- S. King, *El resplandor* (Barcelona: Debolsillo, 2013).
- B. Kline, "Leisure and play in Plato's teaching and philosophy of learning", *Leisure Sciences* 12, no. 2 (1990): 211-227.
- S. Kotler, "Is The Secret To Ultimate Human Performance The F-Word?", *Forbes*, 8 de enero de 2014, <https://bit.ly/3AiFWrf>
- S. Kracauer, "Boredom", en *The mass ornament: Weimar essays*, trad. por T. Levin (Cambridge, Harvard University Press, 1995), 331-334.
- G. Krasko, *The unbearable boredom of being. A crisis of meaning in America* (Lincoln: iUniverse, 2004).
- S. Kroes, *Detecting boredom in meetings* (Enschede: Universidad de Twente, 2005).
- I. Krotava y M. Todman, "Boredom Severity, Depression and Alcohol Consumption in Belarus", *Journal of Psychology and Behavioral Science* 2, no. 1 (2014): 73-83.
- R. Kuhn, "Le Roi dépossédé: Pascal et l'ennui", *French Review* (1969): 657-664.
- R. Kuhn, *The demon of noontide. Ennui in western literature* (Nueva Jersey: Princeton University Press, 1976).
- J. Kustermans y E. Ringmar, "Modernity, boredom and war: a suggestive essay", *Review of International Studies* 37, no. 4 (2011): 1775-1792.
- J. Ladrière, "Physical Reality. A Phenomenological Approach", *Dialectica* 43, no. 1 (1989): 125-139.
- P. Laín Entralgo, "El ocio y la fiesta en el actual pensamiento europeo", *Papeles de Son Armadans* 41 (1959): 121-149.
- S. Lamarche, *Ontology of boredom* (tesis doctoral, Universidad de Texas, 1999).
- A. Larôme, "Entre ennui et rire: De l'Homo participator à l'époque de l'Homo festivus", *Szondiana. Journal of fate analysis and contributions to depth psychology* (2011): 128-144.
- R. Larson, "Emotions and the creative process: anxiety, boredom and enjoyment as

predictors of creative writing”, *Imagination, Cognition and Personality* 9, no. 4 (1990): 275-292.

A. Larue, *L'autre mélancolie. Acedia, ou les chambres de l'esprit* (París: Hermann Editéurs des Sciences et des Arts, 2001).

M. Leary, “Boredom in interpersonal encounters: antecedents and social implications”, *Journal of Personality and Social Psychology* 51, no. 5 (1986): 968-975.

M. Leborgne, *L'accès au reel dans L'œil et l'esprit de Maurice Merleau-Ponty* (Paris: Universidad de la Sorbona, 2012).

P. Le Ferrand, “La neurasthénie aujourd’hui”, *Médecine* 12, no. 2 (2016): 70-75.

J. Legouhy, *Le thème de l'ennui dans Madame Bovary de Flaubert et les Fleurs du mal de Baudelaire* (tesis de maestría, Universidad de Borgoña, 1985).

N. Lehner, “Is boredom inevitable?”, *Antae* 2, no. 3 (2015): 145-157.

E. Lehr, y M. Todman, “Boredom and Boredom Proneness in Children: Implications for Academic and Social Adjustment”, en *Self-Regulation and Social Competence: Psychological Studies in Identity, Achievement and Work-Family Dynamics*, ed. por M. Todman (Atenas: ATNIER Press, 2009), 79-90.

F. Leong y G. Schneller, “Boredom proneness: temperamental and cognitive components”, *Consciousness and cognition* 16, no. 3 (1993): 233-239.

N. Lepera, “Relationships between boredom proneness, mindfulness, anxiety, depression and substance use”, *The New School Psychology Bulletin* 8, no. 2 (2011): 15-25.

J. Leroux, “Exhausting Ennui: Bellow, Dostoevsky and the Literature of Boredom”, *College Literature* 35, no. 1 (2008): 1-15.

I. Leslie, “From idleness to boredom: on the historical development of modern boredom”, *Critical Studies* 31, no. 1 (2009): 35-59.

D. Lesmes González, “Uno se aburre: Heidegger y la filosofía del tedio”, *Bajo Palabra. Revista de Filosofía* 4 (2009): 167-172.

L. Leung, “Leisure boredom, sensation seeking, self-esteem and addiction”, en *Mediated interpersonal communication*, ed. por E. Konijn et al. (Nueva York: Routledge, 2008), 1-36.

I. Levi, “Escape from boredom: edification according to Rorty”, *Canadian Journal of Philosophy* 11, no. 4 (1981): 589-601.

D. Lewkowich, “The possibilities of a pedagogy of boredom. Rethinking the opportunities of elusive learning”, *Journal of Curriculum Theorizing* 24, no. 1 (2008): 129-143.

E. Litré, *Colección completa de las obras del grande Hipócrates* (Madrid: Imprenta Médica, 1942).

J. Lledó Sandoval, “Depresión y aburrimiento”, *Intersubjetivo: revista de psicoterapia psicoanalítica y salud* 6, no. 2 (2004): 229-239.

L. Loesch y P. Wheeler, *Principles of leisure counseling* (Minneapolis: Educational Media Corporation, 1982).

N. Lombardo, “Boredom and Modern Culture”, *Logos: A Journal of Catholic Thought and Culture* 20, no. 2 (2017): 36-59.

F. López-Muñoz y C. Álamo González, Vol. III de *Historia de la psicofarmacología. La consolidación de la psicofarmacología como disciplina científica: aspectos ético-legales y perspectivas del futuro* (Madrid: Editorial Médica Panamericana, 2007).

J. F. Louette, “Beckett: un théâtre de l'ennui?”, *Temps modernes* 611-612 (2001): 30-56.

J. Lozar, “Boredom with Husserl and beyond”, *Prolegomena* 13, no. 1 (2014): 107-121. Lucrecio, *De la naturaleza de las cosas* (Madrid: Editorial Verbum, 2020).

D. Lukas y E. Huchard, “The evolution of infanticide by females in mammals”,

Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences 374 (2019): 1-9.

G. Mageau, I. Green-Demers y L. Pelletier, “Supprimer notre ennui, mais à quel prix? L’effet paradoxal du contrôle mental de l’ennui durant une tâche fastidieuse”, *Canadian Journal of Behavioural Science* 31, no. 1 (2000): 29-39.

A. Magno, *De bono*, ed. por H. Kühle et al. (Münster: Aschendorff, 1951).

A. Magno, *II Summae Theologiae*, ed. por L. Borgnet (París: Vivès, 1895).

A. Magno, “Quaestio de peccato acediae”, en *Quaestiones*, ed. por W. Kübel y H. Anzulewicz (Münster: Aschendorff, 1993).

G. Magno, *Los morales del Papa San Gregorio Magno*, trad. A. Álvarez de Toledo (Buenos Aires, 1945).

D. Malachowski, “Wasted time at work still costing companies billions in 2006”, Salary.com, 18 de enero de 2012, <https://bit.ly/2Ui0oAc>

G. Maldonado, *Revalorización del ocio en la experiencia edificante* (tesis doctoral, Universidad de Chihuahua, 2022).

E. Malkovsky et al., “Exploring the relationship between boredom and sustained attention”, *Experimental Brain Research* 221, no. 1 (2012): 59-67.

S. Mann, *The science of boredom: Why boredom is good* (Londres: Robinson, 2016).

J. Mansikka, “Can boredom educate us? Tracing a mood in Heidegger’s fundamental ontology from an educational point of view”, *Studies in Philosophy of Education* 28, no. 3 (2009): 255-268.

M. F. Manzanedo, *Las pasiones según Santo Tomás* (Salamanca: Ed. San Esteban, 2004).

H. Marcuse, *El hombre unidimensional* (Barcelona: Austral, 2016).

F. Martín de Blassi, “Acedia y tedio en Tomás de Aquino. ¿Una cuestión de inapetencia espiritual?”, *Anuario Filosófico* 47, no. 3 (2014): 625-642.

F. Martín de Blassi, “La acedia en Santo Tomás de Aquino y sus consecuencias en el plano de la religión”, *Caurensia: Revista Anual de Ciencias Eclesiásticas* 8 (2013): 299-315.

M. Martin, “Boredom as an important area of inquiry for occupational therapists”, *British Journal of Occupational Therapy* 72, no. 1 (2009): 40-42.

M. Martin, G. Sadlo y G. Stew, “The phenomenon of boredom”, *Qualitative Research in Psychology* 3, no. 3 (2006): 193-211.

M. Martínez, “Del *homo faber* al *animal laborans*: La violencia de la racionalidad instrumental”, *EN-CLAVES del pensamiento* 1, no. 1 (2007): 39-62.

L. Maynard, *Beautiful Boredom: Idleness and Femenine Self-Realization in the Victorian Novel* (Jefferson: McFarland, 2009).

W. McDonald, “Kierkegaard’s demonic boredom”, *Critical Studies* 31, no. 1 (2009): pp. 61-84.

K. McGonigal, *The upside of stress. Why stress is good for you, and how to get good at it* (Nueva York: Avery, 2015).

J. McKenzie, “Governing moods: anxiety, boredom and the ontological overcoming of politics in Heidegger”, *Canadian Journal of Political Science*; 41, no. 3 (2008): 569-585.

B. Melançon, “Les effets surprenants de l’ennui”, *Jeu: revue de théâtre* 141, no. 4 (2011): 38-41.

R. Mene, “The world of boredom and sorrow: Samuel Beckett’s waiting for Godot as an absurd drama”, *Research Scholar* 3, no. 1 (2015): 253-256.

M. Merleau-Ponty, *L’œil et l’esprit* (Saint-Amand: Gallimard, 2008).

C. Merrifield, *Toward a model of boredom: investigating the psychophysiological, cognitive and neural correlates of boredom* (tesis doctoral, Universidad de Waterloo, 2014).

P. Meyer Spacks, “The necessity of boredom”, *Virginia Quarterly Review* 65, no. 4 (1989): 581-599.

- P. Meyer Spacks, *Boredom: The Literary History of a State of Mind* (Chicago: The University of Chicago Press, 1995).
- W. Mikulas y S. Vodanovich, "The essence of boredom", *The Psychological Record* 43, no. 1 (1993): 3-12.
- B. Misztal, "The ambiguity of everyday experience: between normality and boredom", *Qualitative Sociology Review* 12, no. 4 (2016): 100-119.
- B. Minoru, "Psicosis del aburrimiento", *Eureka* 19, no. 5 (1987): 44-48.
- M. Monteagudo, "Reconstruyendo la experiencia de ocio: características, condiciones de posibilidad y amenazas en la sociedad del consumo", en *La experiencia de ocio: una mirada científica desde los Estudios de Ocio* (Bilbao: Universidad de Deusto, 2008), 81-110.
- J. Moran, "Benjamin and boredom", *Critical Quarterly* 45, no. 1 (2003): 168-181.
- A. Moravia, *El tedio* (Barcelona: Planeta, 1999).
- E. Morin y A. Kern, *Tierra-Patria*, trad. por R. Figueira (Buenos Aires: Nueva Visión, 2006).
- J. Moss, "If You're Burning Out, Carve a New Path", *Harvard Business Review*, 1 de abril de 2020, <https://hbr.org/2020/04/if-youre-burning-out-carve-a-new-path>
- A. Moyaho et al., "Yawning: a cue and a signal", *Heliyon* 3, no. 11 (2017): 1-23.
- A. Moynihan, E. Igou y W. van Tilburg, "Existential escape of the bored: A review of meaning-regulation processes under boredom", *European Review of Social Psychology* 32, no. 1 (2021): 161-200.
- J. Mugon, A. Struk y J. Danckert, "A failure to launch: Regulatory modes and boredom proneness", *Frontiers in Psychology* 9 (2018): 1126.
- L. F. Muñoz Cabrejos, *El «perro sabio y celestial» incomodado por el «búho filosófico»* (tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2020).
- L. F. Muñoz Cabrejos, "Sócrates, filósofo enigmático y de múltiples máscaras", *Alma Máter* 2, no. 3 (2015): 57-70.
- G. Muñoz, "Las redes sociales: ¿fórmula mediática contra la soledad y el aburrimiento?", *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud* 8, no. 1 (2010): 51-64.
- Y. Musharbash, "Boredom, time and modernity: an example from aboriginal Australia", *American Anthropologist* 109, no. 2 (2007): 307-317.
- R. Musil, *El hombre sin atributos* (Barcelona: Seix Barral, 2010).
- M. Naftalin, *The malady of boredom* (tesis de maestría, Universidad de Glasgow, 1962).
- A. Narušytė, *The aesthetics of boredom. Lithuanian photography 1980-1990* (Vilna: Academia de Bellas Artes de Vilna, 2010).
- J. C. Nault, *El demonio del mediodía. La acedia, el oscuro mal de nuestro tiempo* (Madrid: BAC, 2014).
- J. C. Nault, *La saveur de Dieu. L'acédie dans le dynamisme de l'agir* (París: Cerf, 2006).
- D. Negro, *El mito del hombre nuevo* (Madrid: Encuentro, 2009).
- U. Nett, T. Goetz y L. Daniels, "What to do when feeling bored? Students' strategies for coping with boredom", *Learning and Individual Differences* 20, no. 6 (2010): 626-638.
- J. Neu, "Boring from within: endogenous versus reactive boredom", en *Emotions in Psychopathology: Theory and Research*, ed. por W. Flack y J. Laird (Harvard: Oxford University Press, 1998), 158-170.
- H. Nichols, "The causes and consequences of inbreeding avoidance and tolerance in cooperatively breeding vertebrates", *Journal of Zoology* 303, no. 1 (2017): 1-14.
- M. Nicuesa, *La tristeza y su sujeto según Tomás de Aquino* (Pamplona: Cuadernos de Anuario Filosófico, 2010).
- F. Nietzsche, *El crepúsculo de los ídolos*, trad. por A. Sánchez Pascual (Madrid:

Alianza, 1982).

F. Nietzsche, *El nacimiento de la tragedia en el espíritu de la música* (Madrid: Alianza, 2012).

F. Nietzsche, *Humano, demasiado humano* (Madrid: Akal, 2007).

F. Nietzsche, *La gaya ciencia* (Barcelona: Ariel, 2019).

F. Nietzsche, *La genealogía de la moral* (Madrid: Alianza, 1981).

F. Nietzsche, *Más allá del bien y del mal* (Madrid: Alianza, 2012).

M. Nussbaum, *Paisajes del pensamiento: la inteligencia de las emociones* (Barcelona: Paidós Ibérica, 2008).

S. Núñez Puente, *Ellas se aburren. Ennui e imagen femenina en "La Regenta" y la novela europea de la segunda mitad del XIX* (San Vicente del Raspeig: Universidad de Alicante, 2001).

W. O'Brien, "Boredom", *Analysis* 74, no. 2 (2014): 236-243.

C. O'Connor, "Exorcizing boredom", *Parks and Recreation* 11 (1977): 31-34.

P. O'Farrell, "Boredom as historical motivation", *Quadrant* 26, no. 1-2 (1982): 52-56.

J. O'Hanlon, "Boredom: practical consequences and a theory", *Acta psychologica* 49, no. 1 (1981): 53-82.

N. Ordine, *La utilidad de lo inútil* (Barcelona: Acantilado, 2013).

Orígenes, *Homélie sur Luc*, ed. por H. Crouzel, (París: Cerf, 1962).

J. Orozco, "De la sociedad del cansancio a la sociedad del aburrimiento. Un estudio del pensamiento de Byung-Chul Han", *Estudios* 13, no. 113 (2015): 169-193.

G. Orwell, *1984* (Londres: Penguin, 2008).

R. Otto, *Lo santo. Lo racional y lo irracional en la idea de Dios* (Madrid: Alianza Editorial, 1996).

F. Özsungur, "The effects of boreout on stress, depression, and anxiety in the workplace", *Business & Management Studies: An International Journal* 8, no. 2 (2020): 1391-1423.

F. Paleschi, "L'acedie dans l'oeuvre d'un premontré devenu chartreux", en *Tristesse, acédie et médecine des âmes dans la tradition monastique et cartusienne: anthologie de textes rares et inédits, XIIIe-XXe siècle*, ed. por N. Nabert (París: Beauchesnes, 2005).

C. Parreño Roldán, "Aburrimiento y espacio: experiencia, modernidad e historia", *Revista de la Escuela de Arquitectura de la Universidad de Costa Rica* 2, no. 3 (2013): 1-15.

B. Pascal, *Pensées*, trad. por W. F. Trotter (Nueva York: E. P. Dutton, 1958).

R. Peretó R., "Acedia y depresión. Aportes para una reconstrucción histórica", *Eä Journal* 3, no. 1 (2011): 1-20.

R. Peretó R., "Acedia y depresión: entre pecado capital y desorden psiquiátrico", en *In umbra intelligentiae. Estudios en homenaje al Prof. Juan Cruz Cruz*, ed. por A. L. González y M. Idoya Zorroza (Pamplona: Eunsa, 2011).

R. Peretó R., "El itinerario medieval de la acedia", *Intus-Legere Historia* 4, no. 1 (2010): 33-48.

R. Peretó R., *Evagrio Póntico y la acedia* (Berna: Peter Lang, 2018).

R. Peretó R., "El tratado *De acidia* de Alejandro de Hales y su recepción de Aristóteles", *Studium. Filosofía y Teología* 32 (2013): 303-313.

R. Peretó R., "La acedia y el *transitus* monástico en el siglo XII", *Teología espiritual* 55, no. 165 (2011): 313-323.

R. Peretó R., "La acedia y Evagrio Póntico. Entre ángeles y demonios", *Studia Patristica* 67 (2013): 239-245.

R. Peretó R., "La recepción del concepto de acedia en la obra de San Alberto Magno", *Scripta Mediaevalia. Revista de pensamiento medieval* 6 (2013): 127-138.

R. Peretó R., "Las mutaciones de la acedia. De la Patrística a la Edad Media", *Studium*

27 (2011): 159-173.

R. Peretó R., “Las polifacéticas manifestaciones de la acedia en la experiencia cristiana”, *Ecclesia* 32, no. 3 (2018): 337-350.

R. Peretó R., “*Moritur in solitudine*. La acedia en la vida de Hugo de Miramar”, *Stylos* 22 (2013): 174-186.

R. Perkins, *The nature and origins of boredom* (tesis doctoral, Universidad de Keele, 1981).

R. Perkins y A. Hill, “Cognitive and affective aspects of boredom”, *British Journal of Psychology* 76, no. 2 (1985): 221-234.

F. Pessoa, *The book of disquiet*, trad. por R. Zenith (Londres: Penguin, 2002).

E. Peters, “Notes toward an archaeology of boredom”, *Social Research* 42, no. 3 (1975): 493-511.

A. Phillips, *On Kissing, Tickling, and Being Bored: Psychoanalytic Essays on the Unexamined Life* (Cambridge: Harvard University Press, 1998).

J. Phillips, “Beckett’s boredom and the spirit of Adorno”, *Samuel Beckett Today/Aujourd’hui* 14, no. 1 (2004): 252-260.

J. Pieper, *El ocio y la vida intelectual*, trad. por A. Pérez M. (Madrid: Rialp, 2017).

J. Pieper, *Leisure as the basis of culture*, trad. por A. Dru (Nueva York: Random House, 1963).

S. Platek et al., “Contagious yawning: the role of self-awareness and mental state attribution”, *Cognitive Brain Research* 17, no. 2 (2003): 223-227.

Platón, *Diálogos III. Fedón, Fedro y El Banquete*, trad. por C. García, M. Martínez y E. Lledó (Madrid: Gredos, 2020).

Platón, *Diálogos IV. República*, trad. por C. Eggers (Madrid: Gredos, 1988).

Platón, *Diálogos VI. Filebo, Timeo, Critias*, trad. por M. Ángeles y F. Lisi (Madrid: Gredos, 1992).

Platón, *Diálogos IX. Leyes (Libros VII-XII)*, trad. por F. Lisi (Madrid: Gredos, 1999).

R. Plutchik, Vol. I de *Emotion: Theory, research, and experience. Vol I. Theories of emotion* (Nueva York: Academic Press, 1980).

A. Pochmara, “Bored Again: Acceleration, Anxiety, and Boredom in Late Modernity”, *European Journal of American Studies* 17, no. 4 (2022).

A. Pochmara, “I Don’t Think I Have an Attention Span for Real Life Anymore’: Excessive Stimulation, Sense of Meaninglessness, and Boredom in Sam Levinson’s Euphoria”, *European Journal of American Studies* 17, no. 4 (2022).

E. Póntico, *Tratado práctico*, trad. J. P. Rubio Sadia (Madrid: Ciudad Nueva, 1995), 140-141.

D. Popa-Liseanu, “Del aburrimiento de la Geografía al placer de los viajes: el ejemplo de los ‘Pequeños viajeros franceses’ en el siglo XIX”, en *Estudios franceses en homenaje a Berta Pico*, coord. por M. González De Uriarte, C. Curell y J. Oliver Frade (Tenerife: Universidad de la Laguna, 2012).

N. Postman, *Amusing Ourselves to Death: Public Discourse in the Age of Show Business* (Londres: Penguin, 1985).

C. Pountain, “The Castilian reflexes of *abhorre* / *abhorrescere*: A case-study in valency”, en C. Lupu y G. Price, *Hommages offerts à Maria Manoliu-Manea* (Bucarest: Pluralia/Logos, 1994), 122-148.

A. Prudencio Clemente, “Psychomachia”, en vol. I de *Obras*, ed. por L. Rivero García (Madrid: Gredos, 1997), 370-371.

I. Rajovic, *Boredom as a protection against death anxiety. A terror management approachment* (tesis de maestría, Universidad de Viena, 2018).

E. Ramey, “Boredom: the most prevalent American disease”, *Harper’s Magazine* 249

(1974): 12-22.

M. Raposa, *Boredom and the religious imagination* (Londres: University Press of Virginia, Charlottesville and London, 1999).

G. Reale, *La sabiduría antigua. Terapia para los males del hombre contemporáneo*, trad. por S. Falvino (Barcelona: Herder, 2000).

G. Reale, *Raíces culturales y espirituales de Europa. Por un renacimiento del hombre europeo* (Barcelona: Herder, 2005).

P. Renaudie, "Ways of Being Given: Investigating the Bounds of Givenness through Marion and Husserl", en *Breached Horizons: The Work of Jean-Luc Marion*, ed. por S. Lofts y A. Calagno (Virginia: Rowman & Littlefield, 2017), 79-86.

C. Retana, "Consideraciones acerca del aburrimiento como emoción moral", *Káñina: Revista de Artes y Letras de la Universidad de Costa Rica* 35, no. 2 (2011): 179-190.

W. Revers, "Perspectivas antropológicas del aburrimiento", *Convivium* 23 (1967): 38-47.

W. Revers, *Psicología del aburrimiento* (Madrid: Editorial Revista de Occidente, 1954).

S. Rey, "Elogio del aburrimiento", *Calle 14: revista de investigación en el campo del arte* 6, no. 8, 2012.

R. Rilke, *El libro de las horas*, trad. por F. Bermúdez-Cañete (Barcelona: Hiperión, 2005).

E. Ringmar, "Attention and the cause of modern boredom", en *Boredom Studies Reader: Frameworks and Perspectives*, ed. por M. Gardiner y J. Haladyn (Nueva York: Routledge, 2017).

G. Rizzolatti et al., "Resonance behaviors and mirror neurons", *Archives Italiennes de Biologie* 137, no. 2-3 (1999): 85-100.

J. Robinson y G. Godbey, "Busyness as usual", *Social Research* 72, no. 2 (2005): 407-426.

J. Rodríguez Canales, *Vita brevis* (Arequipa: Universidad Católica San Pablo, 2013).

J. Rodríguez Padrón, *Del ocio sagrado (algunos poetas hispanoamericanos)* (Madrid: Libertarias/Prodhufi, 1991).

R. Rorty, *Philosophy and the mirror of nature* (Nueva Jersey: Princeton University Press, 1979).

J. Ros Velasco, "Boredom: a comprehensive study of the state of affairs", *Thémata. Revista de Filosofía* 56 (2017): 171-198.

J. Ros Velasco, "Boredom: humanising or dehumanising treatment", en *The Neurobiology, Psychotherapy and Farmacology intervention triangle. The need for common sense in 21st century mental health*, ed. por J. Pereira, J. Gonçalves y V. Bizzari (Delaware: Vernon Press, 2019).

J. Ros Velasco, "Cura contra el aburrimiento", *Tales. Revista de Filosofía* 7 (2017): 103-115.

J. Ros Velasco, *El aburrimiento como presión selectiva en Hans Blumenberg* (tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid, 2018).

J. Ros Velasco, "El aburrimiento como vértice intercultural", en *Humanismo global. Derecho, religión y género*, ed. por S. Paris y I. Comins (Sevilla: Thémata, 2016), 317-326.

J. Ros Velasco, "El aburrimiento: un estudio comprensivo del estado de la cuestión", *Thémata. Revista de Filosofía* 56 (2017): 171-198.

J. Ros Velasco, "From Boredom to Depression", en *The Faces of Depression in Literature*, ed. por J. Ros Velasco (Berna: Peter Lang, 2020).

J. Ros Velasco, "Hans Blumenberg's philosophical anthropology of boredom", en *Metaphorologie, Anthropologie, Phänomenologie. Neue Forschungen zum Nachlass Hans*

Blumenbergs (Friburgo: Karl Alber Verlag, 2019).

J. Ros Velasco, “La caverna como protoinstitución en la paleoantropología de Hans Blumenberg”, *La Torre del Virrey. Revista de Estudios Culturales* 19, no. 1 (2016): 1-20.

J. Ros Velasco, *La enfermedad del aburrimiento* (Madrid: Alianza Editorial, 2022).

J. Ros Velasco, “La pandemia del aburrimiento durante el confinamiento por el COVID-19”, en *Pandemia: Cambio de agenda en filosofía* (Madrid: Biblioteca Nueva, 2020).

J. Ros Velasco, “Los efectos del aburrimiento en la sociedad moderna desde la filosofía de Hans Blumenberg”, en *Hans Blumenberg y lo político* (Buenos Aires: Instituto de Investigaciones Gino Germani, 2020).

J. Ros Velasco, *The Moral Psychology of Boredom* (Londres: Rowman and Littlefield International Limited, 2021).

J. Ros Velasco, ed., *Boredom is in your mind. A shared psychological-philosophical approach* (Cham: Springer, 2019).

J. Ros Velasco, ed., *The culture of boredom* (Boston: Brill, 2020).

H. Rosa, “Social acceleration: ethical and political consequences of a desynchronized high-speed society”, *Constellations* 10, no. 1 (2003): 1-33.

A. Rosenthal, “The theory and poetry of ennui: Leopardi and Baudelaire”, *Neophilologus* 40, no. 3 (1976): 342-356.

A. Rot, “Constructing identity and embracing boredom in United Europe”, en *Perspectives on memory and identity*, ed. por B. Marrin y K. Hammerstein (Viena: IWM, 2010).

P. Rothlin y P. Werder, *Boreout! Overcoming workplace demotivation* (Londres: Kogan Page, 2008).

J. K. Rowling, *Harry Potter: The Complete Collection* (Londres: Bloomsbury, 2014).

W. Rule, “Unsqueezing the soul: expanding choices by reframing and redirecting boredom”, *Journal of Contemporary Psychotherapy* 28, no. 3 (1998): 327-336.

B. Russell, “Aburrimiento y excitación”, en *La conquista de la felicidad*, trad. por J. Ibeas (Barcelona: De Bolsillo, 2009), 42-50.

B. Saavedra, “Consideraciones de la acidia como factor inoperante de la acción y naturaleza del ente”, en *IV Congreso Internacional de Filosofía Tomista Operari sequitur esse* (Santiago de Chile: Universidad Santo Tomás, 2018), 1-18.

R. Safranski, *Zeit. Was sie mit uns macht und was wir mit ihr machen* (Munich: Carl Hanser, 2015).

C. Salzani, “The Atrophy of Experience: Walter Benjamin and Boredom”, *Critical Studies* 31, no. 1 (2009): 127-154.

A. Sánchez, “El aburrimiento como competencia: Educación para un mundo sobreestimulado”, *Teoría de la Educación* 28, no. 2 (2016): 93-112.

M. Sánchez, “The trouble with boredom. Contextualising the disposition, analysing its potential”, *Culturales* 3, no. 5 (2007): 43-78.

J. Sartre, *L'Être et le néant* (Saint-Amand: Gallimard, 1995).

J. Sartre, *La náusea* (Buenos Aires: Losada, 2010).

F. Schiller, *Cartas sobre la educación estética del hombre* (Barcelona: Anthropos, 2005).

A. Schopenhauer, *Metafísica de las costumbres* (Madrid: Trotta, 2001).

T. Scitovsky, “Boredom: an overlooked disease?”, *Challenges* 42, no. 5 (1999): 5-15.

S. Segura y M. Cuenca, *El ocio en la Grecia clásica* (Bilbao: Universidad de Deusto, 2007).

S. Segura y M. Cuenca, *El ocio en la Roma antigua* (Bilbao: Universidad de Deusto, 2008).

Séneca, *Epístolas morales a Lucilio*, trad. por F. Navarro (Madrid: 1884).

- M. Sheley, *Frankenstein o el moderno Prometeo*, trad. por F. Torres Oliver (Madrid: Alianza, 2011).
- J. Sibayan, "Art and boredom", *IDEYA: Journal of the Humanities* 1, no. 2 (2000): 88-98.
- J. Slaby, "The other side of existence: Heidegger on boredom", en *Habitus in Habitat II: Other sides of cognition*, ed. por S. Flach y J. Söffner (Berna: Peter Lang, 2011), 101-120.
- R. Smith, "Boredom: a review", *Human Factors* 23, no. 3 (1981): 329-340.
- D. Sommer, J. Ros Velasco y M. Abarca, "Bored: A Pandemic of Domestic Violence", *Partner Abuse* 12, no. 1 (2021): 80-93.
- J. Sommers y S. Vodanovich, "Boredom proneness: its relationship to psychological and physical-health symptoms", *Journal of Clinical Psychology* 56, no. 1 (2000): 149-155.
- G. Soublette, *Manifiesto. Peligros y oportunidades de la megacrisis* (Santiago de Chile: Ediciones UC, 2020).
- O. Spengler, *La decadencia de Occidente. Bosquejo de una morfología de la historia universal*, trad. por M. Morente (Madrid: Espasa – Calpe S.A., 1966).
- S. Stafford y W. Torres, "Heidegger's phenomenology of boredom, and the scientific investigation of conscious experience", *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 5, no. 2 (2006): 155-169.
- E. Stein, *La estructura de la persona humana* (Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos, 2003).
- P. Stewart, "Burned Out Or Bored Out? The Engagement Challenge Few Are Talking About", *Forbes*, 28 de marzo de 2022, <https://bit.ly/3o5mzb9>
- R. Stock, "Is boreout a threat to frontline employees' innovative work behavior?", *Journal of Product Innovation Management* 32, no. 4 (2015): 574-592.
- R. Stock, "Understanding the relationship between frontline employee boreout and customer orientation", *Journal of Business Research* 69, no. 10 (2016): 4259-4268.
- R. Strong et al., "Boredom and its opposite. An understanding of natural human interests gives teachers tools for overcoming students' reluctance to learn", *Educational Leadership* 61, no. 1 (2003): 24-29.
- N. Sundberg et al., "Boredom in young adults. Gender and cultural comparisons", *Journal of Cross-Cultural Psychology* 22, no. 2 (1991): 209-223.
- P. Suedfeld, "The benefits of boredom: sensory deprivation reconsidered", *American Scientist* 63, no. 1 (1975): 60-69.
- W. Sutherland, "A philosophy of leisure", *The Annals of the American Academy of Political and Social Science* 313, no. 1 (1957): 1-3.
- L. Svendsen, *Filosofía del Tedio* (Barcelona: Tusquets, 2006).
- Symeón le Nouveau Théologien, *Chapitres théologiques, gnostiques et éthiques*, ed. por J. Darrouzès (París: Cerf, 1957).
- C. Tabbia, "El aburrimiento: la emoción anulada" *Revista de Psicoterapia psicoanalítica* 8 (2005): 189-207.
- E. Tardieu, *L'ennui: étude psychologique* (Paris: Félix Alcan, 1913).
- H. Teive et al., "Yawning in neurology: a review", *Archivos de Neuro-Psiquiatria* 76, no. 7 (2018): 473-480.
- S. Texidor, "Entre el aburrimiento y la creatividad: las competencias necesarias en el procesamiento de la información", en *Tercer encuentro de directores y segundo de docentes de las escuelas de bibliotecología de MERCOSUR* (Santiago de Chile: 1998).
- R. Thackray, "The stress of boredom and monotony: a consideration of the evidence", *Psychosomatic Medicine* 43, no. 2 (1981): 165-176.
- R. Thackray, P. Bailey y M. Touchstone, *Physiological, subjective and performance correlates of reported boredom and monotony while performing a simulated radar control task*

- (Washington, D.C.: Department of Transportation at Federal Aviation Administration, 1975).
- M. Theunissen, "La acedia en la Edad Media", en *Anteproyectos de modernidad: antigua melancolía y acedia de la Edad Media* (Valencia: Asociación Náyade, 2005), 45-59.
- L. Thiele, "Postmodernity and the routinization of novelty: Heidegger on boredom and technology", *Polity* 29, no. 4 (1997): 1-30.
- S. Thompson, "Born to yawn? Cortisol linked to yawning: a new hypothesis", *Medical Hypotheses* 77, no. 5 (2011): 861-862.
- M. Todman, "Boredom and psychotic disorders: cognitive and motivational issues", *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes* 66, no. 2 (2003): 146-167.
- M. Todman, "Psychopathology and boredom: a neglected association", en *Psychological Science: Research, Theory and Future Directions*, ed. por K. Fanti (Atenas: Atiner Press, 2007).
- M. Todman, "The dimensions of state boredom: Frequency, duration, unpleasantness, consequences and causal attributions", *Educational Research International* 1, no. 1 (2013): 32-40.
- M. Todman et al., "Boredom in Schizoaffective Disorder and other Psychotic Conditions", en *Schizoaffective Disorders: International Perspectives on Understanding, Intervention and Rehabilitation*, ed. por K. Yip (Nueva York: Nova Science Publications, 2008).
- J. R. R. Tolkien, *Obras completas* (Barcelona: Minotauro, 2007).
- P. Toohey, *Boredom: A Lively History* (New Haven: Yale University Press, 2011).
- P. Toohey, "Some ancient notions on boredom", *Illinois Classical Studies* 13, no. 1 (1988): 151-164.
- G. Turp, "Du bon usage de l'ennui", *Jeu: revue de théâtre* 141, no. 4 (2011): 42-47.
- R. Tuttle, *The discourse of ennui in Baudelaire and Eliot: from monasticism to modernism* (tesis de maestría, Universidad de Carolina del Norte, 1994).
- A. Van de Wiele, "Charles Baudelaire face à l'ennui. Réflexions sur la modernité du poète baudelairien", *Alkemie. Revue semestrielle de littérature et philosophie* 17, no. 1 (2016): 147-156.
- G. Van der Heijden, J. Schepers y E. Nijssen, "Understanding workplace boredom among white collar employees: Temporary reactions and individual differences", *European Journal of Work and Organizational Psychology* 21, no. 3 (2012): 349-375.
- W. Van Tilburg y E. Igou, "On boredom: lack of challenge and meaning as distinct boredom experiences", *Motivation and Emotion* 36, no. 2 (2011): 181-194.
- E. Vansteenbergh, "Paresse", en vol. XI de *Dictionnaire de théologie catholique* (París: Éditions Letouzey, 1932).
- M. Vargas Llosa, *La civilización del espectáculo* (Ciudad de México: Alfaguara, 2012).
- M. Vargas Llosa, *La orgía perpetua. Flaubert y Madame Bovary* (Madrid: Alfaguara, 2006).
- E. Vaschetto, *Depresiones y psicoanálisis. Insuficiencia, cobardía moral, fatiga, aburrimiento, dolor de existir* (Buenos Aires: Grama, 2006).
- T. Veblen, *The theory of the leisure class* (Nueva York: Penguin Books, 1994).
- S. Velasco C., "El tiempo a secas: acercamiento a la creatividad del aburrimiento", en *Creatividad, descubrimiento y futuro: I Congreso Nacional de Investigación en Grado* (Albacete: INVESGRADO, 2012), 1650-1656.
- P. Villagra D., "Diálogo, justicia y educación. La paideia socrático-platónica frente a la educación sofista en el *Gorgias*", *Synthesis* 9 (2002): 21-37.
- S. Vodanovich, "Psychometric measures of boredom: a review of the literature", *The Journal of Psychology* 137 (2003): 569-601.
- S. Vodanovich, K. Verner y T. Gilbride, "Boredom proneness: its relationship between

positive and negative affect”, *Psychological Reports* 69, no. 3 (1991): 1139-1146.

S. Vodanovich y J. Watt, “The relationship between time structure and boredom proneness: and investigation within two cultures”, *The Journal of Social Psychology* 139, no. 2 (1999): 143-152.

L. Von Trier, *Melancholia* (Copenhagen: Zentropa Entertainments, 2011).

M. Wangh, “Some psychoanalytic observations on boredom”, *International Journal of Psychoanalysis* 60 (1979): 515-526.

J. Watt y M. Blanchard, “Boredom proneness and the need for cognition”, *Journal of Research in Personality* 28, no. 1 (1994): 44-51.

J. Watt y M. Hargis, “Boredom Proneness: Its Relationship with Subjective Underemployment, Perceived Organizational Support, and Job Performance”, *Journal of Business and Psychology* 25, no. 1 (2010): 163-174.

T. Watt Smith, *The book of human emotions: from ambigophobia to umpty –154 words from around the world for how we feel* (Nueva York: Little, Brown and Company, 2015).

L. Wegner, “Through the lens of a peer: understanding leisure boredom and risk behavior in adolescence”, *South African Journal of Occupational Therapy* 41, no. 1 (2011): 18-24.

E. Weissinger, L. Caldwell y D. Bandalos, “Relation between intrinsic motivation and boredom in leisure time”, *Leisure Sciences* 14, no. 4 (1992): 317-325.

F. Wemelsfelder, “Animal boredom: is a scientific study of the subjective experiences of animals possible?”, en Vol. I de *Advances in Animal Welfare Science 1984/85*, ed. por M.W. Fox y L. Mickley (Washington D.C.: The Humane Society of United States, 1984), 115-154.

S. Wenzel, *The Sin of Sloth: Acedia in Medieval thought and literature* (Carolina del Norte: North Carolina University Press, 1967).

E. Westgate y T. Wilson, “Boring thoughts and bored minds: The MAC model of boredom and cognitive engagement”, *Psychological Review* 125, no. 5 (2018): 689-713.

T. Winnifriith y C. Barrett, eds., *The Philosophy of Leisure* (Nueva York: Palgrave Macmillan, 1989).

C. Wolf-Devine, “Descartes’ Theory of Visual Spatial Perception”, en *Descartes’ Natural Philosophy*, ed. por S. Gaukroger, J. Schuster y J. Sutton (Londres: Routledge, 2000), 506-523.

W. Wolff y C. Martarelli, “Bored into depletion? Toward a tentative integration of perceived self-control exertion and boredom as guiding signals for goal-directed behavior”, *Perspectives on Psychological Science* 15, no. 5 (2020): 1272–1283.

W. Wood, J. Womack y B. Hooper, “Dying of boredom: an exploratory case study of time use, apparent affect and routine activity situations on two Alzheimer’s special care units”, *The American Journal of Occupational Therapy* 63, no. 3 (2009): 337-350.

Z. Wúshèngtāo, “El aburrimiento es peligroso para la salud”, *Psicología y salud* 11 (2010).

S. Xingyuan Zhou y L. Leung, “Gratifications, loneliness, leisure boredom and self-esteem as predictors of SNS-game addiction and usage pattern among Chinese college students”, *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning* 2, no. 4 (2012): 34-48.

O. Yakobi y J. Danckert, “Boredom proneness is associated with noisy decision-making, not risk-taking”, *Experimental Brain Research* 239 (2021).

V. Yao, “Boredom and the Divided Mind”, *Res Philosophica* 92, no. 4 (2015): 937-957.

B. Zawadka, “The Un/Bearable Lightness of (Slow) Watching: Audiovisual Boredom as Stimulation”, *European Journal of American Studies* 17, no. 4 (2022).

A. Zijderveld, *On Clichés: The supersedure of meaning by function in modernity*, trad.

por J. Iron (Chicago: University of Chicago Press, 2005).

M. Zomorodi, *Bored and brilliant: how spacing-out can unlock your most productive and creative self* (Nueva York: St. Martin's Press, 2017).