

La enfermedad del aburrimiento

Josefa Ros Velasco

Alianza Editorial, Madrid, 2022.

Aburrimiento y psicopatología

José María Villagrán

13 octubre, 2023



La psicopatología es la disciplina que estudia los signos y síntomas de los trastornos mentales y, como cualquier disciplina científica, intenta organizarse mediante un lenguaje bien hecho, un vocabulario adecuado y unas reglas y leyes de aplicación consolidadas. Los síntomas psiquiátricos son constructos o categorías teóricas que se crean en un momento histórico determinado, en la obra de algún autor, cuando se produce un proceso de *convergencia* entre una *conducta* que es considerada en ese momento como susceptible de ser aislada y descrita (puede haber sido conocida durante siglos y, sin embargo, haber sido tachada de irrelevante desde el punto de vista psicopatológico), un *término* cuya historia puede ser breve (si es un neologismo) o extensa (si es un término establecido al que se despoja de su significado original y se le confiere uno nuevo) y un *concepto* que representa un esfuerzo por explicar o dar cuenta de la conducta en términos de una teoría científica (1). Estos procesos de convergencia difieren en la forma en que se llevan a cabo y en el producto final, y su análisis nos informa acerca de la estabilidad o inestabilidad de una determinada categoría clínica.

Si bien las categorías primigenias fueron el resultado de esfuerzos individuales, cada vez más son el producto de un esfuerzo colectivo (por ejemplo de comités anónimos) y, aunque se pueda pensar que las nuevas categorías convergentes (por ejemplo, trastorno de pánico, distimia, fobia social, el nuevo concepto de TOC en EE.UU. o el reciente de desregulación emocional) son exclusiva o principalmente el resultado de un trabajo empírico, lo cierto es que las presiones sociales (médico-legales, de las compañías de seguros, de *lobbies* universitarios o escuelas en la sombra) y económicas (la industria farmacéutica, asociaciones profesionales) siempre están presentes incluso en el caso de categorías más o menos estables. Por otra parte, el estudio de las circunstancias y el momento en que se produce la convergencia puede resultar muy ilustrativo de los factores que han influido en ella (¿por qué sucede ahora y no 20 años antes?). En gran medida, la estabilidad de una categoría clínica resultante depende de la calidad de su convergencia original. Muchas convergencias se frustran mientras que otras tienen éxito y se mantienen. Psiquiatras y psicólogos (especialmente si son jóvenes) generalmente no son conscientes de esto ya que, al tratar solo con las categorías supervivientes y no haber presenciado los procesos de construcción, piensan que dichas categorías siempre han estado ahí y que no son construidas sino descubiertas. Esta idea, la de que las categorías clínicas se descubren como si fueran nuevas variedades de plantas, ha hecho mucho daño a la psicopatología. Lo cierto es que los síntomas y los diagnósticos actuales son categorías surgidas por procesos de convergencia que tuvieron lugar en su mayoría durante el siglo XIX y, por tanto, que pueden muy bien ser cuestionadas si se comprueba que están epistemológicamente injustificadas (2).

De los 70-80 síntomas psiquiátricos que pueden haber sido descritos a lo largo de la historia tan solo se utilizan una veintena, los cuales han permanecido más o menos inalterados constituyendo la lista aceptada por los textos y manuales al uso. ¿Existe una base científica para afirmar que estos y no otros son los únicos síntomas que debemos tener en cuenta? Probablemente no. Esta lista de síntomas podría ser el resultado del fenómeno de *cierre prematuro* dictado por los actuales popes de nuestra disciplina, quienes han determinado que las descripciones psicopatológicas están más o menos completas y que los esfuerzos investigadores deben dirigirse hacia los estudios nosológicos o a la búsqueda de biomarcadores que correlacionen con estos, por lo que la investigación psicopatológica estaría trasnochada. Entre otras consecuencias, este cierre prematuro puede haber contribuido al descuido del estudio de determinadas áreas de la psicopatología, en particular, los síntomas de la esfera afectiva.

La aparición del texto de Josefa Ros Velasco *La enfermedad del aburrimiento* (Madrid, Alianza Editorial 2022) (3), constituye, a mi entender, un suceso atípico. No abundan en nuestro medio, a diferencia del mundo anglosajón, ejemplos de análisis similares sobre aspectos de la conducta afectiva que tengan el grado de erudición y visión panorámica que posee este texto, además de compilar lo esencial de la investigación empírica sobre la conducta objeto de estudio en las últimas décadas. Un ejemplo similar, en lengua francesa, podría ser el reciente trabajo monumental de Georges Vigarello sobre la historia de la fatiga (4).. A pesar de que, como justamente reivindica la autora, se ha tratado con profusión el tema del aburrimiento a lo largo de la historia del pensamiento y, en las últimas décadas, desde el campo de la psicología y neuropsicología, no parece que haya existido un interés

desmedido por su vertiente psicopatológica, lo que ha llevado a algún autor a hablar de un cierto descuido (5).

El análisis histórico y conceptual de los procesos de convergencia acaecidos en la delimitación de una conducta normal o patológica como objeto de estudio científico puede llevarse a cabo de dos formas. Por un lado, con una aproximación *centrípetas*, utilizando sistemas filosóficos ya establecidos, ya sea la fenomenología, el empirismo lógico, o la filosofía analítica. Esta aproximación puede ser la elegida tanto por filósofos profesionales como por psicopatólogos. En el primer caso, a pesar de la brillantez de las propuestas, estas corren el riesgo de ser tangenciales a las cuestiones estrictamente psicopatológicas debido a la falta de experiencia de primera mano sobre las mismas. En el segundo caso, con frecuencia las propuestas, bien únicamente mezclan fragmentos de diferentes sistemas filosóficos en una suerte de sincretismo o *collage* filosófico que no tiene en cuenta las contradicciones entre fragmentos, bien fuerzan su integración en un pluralismo que manifiesta, sin entrar a analizar, una especie de consenso ideal entre los diferentes paradigmas psiquiátricos.

Una segunda forma de llevar a cabo este análisis conceptual utilizaría una aproximación *centrífuga* a partir del mismo corazón de la psicopatología, mediante la reflexión de profesionales (principal aunque no exclusivamente, psicopatólogos con formación filosófica) que conceptualizarían los problemas desde dentro y elaborarían un metalenguaje específico para analizarlos. Obviamente, no todos los problemas que la psicopatología debe analizar son del mismo tipo. Para aquellos *extrínsecos* a esta, pueden compartirse los métodos comunes a la filosofía de la ciencia y de la mente. Sin embargo, otras cuestiones *intrínsecas* a la propia disciplina no pueden ser solventadas con soluciones preestablecidas y precisan de nuevas y originales propuestas que tengan en cuenta la naturaleza de la psicopatología y de su objeto de estudio. Entre las cuestiones extrínsecas podríamos incluir la definición de lo mental, la relación mente-cuerpo, la distinción entre causas y razones o la reducción interdisciplinar. Entre las cuestiones intrínsecas incluiríamos qué son los síntomas mentales y cómo se generan, cómo explicar la heterogeneidad de estos, qué es un trastorno mental, cómo diagnosticarlo y clasificarlo o cómo llevar a cabo un proyecto de psicopatología científica (6-7)..

Es llamativo que sea una filósofa profesional la que lleve a cabo, y de forma tan pertinente, el análisis de la conducta del aburrimiento asumiendo, también, al menos como punto de partida, una aproximación *centrífuga*, partiendo del análisis de las distintas convergencias acaecidas a lo largo de la historia, pero planteando el análisis conceptual desde los requerimientos que el estudio empírico de esa conducta exige y formulando las distintas soluciones que se han aportado en la comunidad científica.

Además, y esto también abunda en el carácter atípico de la propuesta, la apuesta por clarificar conceptualmente el objeto de estudio se lleva a cabo desde una perspectiva evolutiva (el

aburrimiento como conducta funcional y adaptativa), mediante la oposición a ciertos mitos contemporáneos que, desde posiciones posmodernas, abogan por una aproximación al aburrimiento mediante narrativas miltonianas de vuelta al paraíso perdido, del paso de la sociedad del cansancio a la sociedad de la contemplación (8-9) o de la demora (10), que, en el mejor de los casos, parecen desarrollarse en un nivel metarrepresentativo, propio de la evolución cultural y no natural, del fenómeno en cuestión.

En este sentido, la propuesta de Ros es un excelente ejercicio de *antropología de la conducta*, similar al que, en las últimas décadas del siglo pasado, propulsó entre nosotros Carlos Castilla del Pino en un conjunto de publicaciones que recogían las aportaciones de distintos expertos de campos muy diversos sobre conductas como la mentira, la sospecha, la envidia, los celos o la obscenidad, entre otros (11-16). Ros también defiende, de forma decidida, la aproximación multi y sobre todo interdisciplinar en la que expertos en distintos campos (filósofos, psicólogos, psiquiatras, neurocientíficos, sociólogos) aúnan esfuerzos para confrontar perspectivas que, desde arriba abajo (desde las ciencias sociales y las humanidades a las ciencias de la conducta sana y enferma) pero también de abajo arriba, ayuden a desentrañar los complejos entresijos de este fenómeno. La reciente creación por la autora de la pionera International Society of Boredom Studies lo ejemplariza.

Ros define el aburrimiento como el estado de malestar experimentado cuando el entorno o la actividad que podríamos iniciar no nos estimula de acuerdo a nuestras expectativas iniciales, resultando en la dolorosa experiencia de falta de significado. Esta definición sintetiza aspectos destacados por autores contemporáneos como Eastwood, Danckert, van Tilbourg & Igou o Elpidorou, y contempla, al menos, dos elementos: uno cognitivo (todo lo que tiene que ver la no concordancia entre expectativas y grado de satisfacción de estas) y otro afectivo (el malestar experimentado). La autora apuesta por que alguna forma de aburrimiento, quizá la más sencilla y cotidiana, ha estado presente en todos los periodos de la historia y dedica los primeros cinco capítulos del texto a justificarlo.

Para contrarrestar algunos mitos profundamente arraigados (17) (como el carácter beatífico o necesariamente creativo de la experiencia de aburrirse), la autora enfatiza, en los siguientes capítulos, algunas cuestiones, como el carácter patológico y sintomático del aburrimiento, la duración y la intensidad como elementos determinantes de su patologización, y la posibilidad de que sea un fenómeno colectivo. En virtud de estos criterios, Ros clasifica las formas de aburrimiento en situacional pasajero o normal, situacional cronificado, individual crónico, y profundo o existencial, siendo este último la forma más patológica. Es cierto que en algunos pasajes del texto existe un exceso de rotulación del énfasis y se afirma (desde el propio título del libro) que «aburrirse es una anomalía, una patología» (pág. 25), si bien «no es (casi nunca) una enfermedad o una patología *sensu stricto*» sino «síntoma», y «solo se convierte en enfermedad cuando el síntoma se cronifica en el tiempo» (pág. 26), aunque «hasta cierto punto el aburrimiento sí es patológico en sí mismo, en

todas sus formas» (pág. 35). Sin embargo, una perspectiva evolutiva de esta conducta podría concebirla simplemente como un mecanismo de alarma ante amenazas (al igual que la ansiedad, el dolor o la fatiga). Una patología mucho más grave y definitiva sería no disponer de estos mecanismos. Un estado perpetuo de manía, o una sociedad distópica con estímulos cambiantes, novedosos y atractivos sin fin, podrían constituir ese escenario en donde el mecanismo fuera innecesario..

En este sentido, como han señalado diversos autores (entre otros, Blumenberg, sobre el que versó la tesis doctoral de la autora), aburrirse podría haberse originado por selección natural como un mecanismo de respuesta ante estímulos repetitivos, no novedosos, faltos de interés evolutivo, mediante el cual se genera malestar para instar a buscar nuevos estímulos más novedosos e interesantes. Ros dedica el capítulo seis a presentar las aportaciones desde la psicología y psiquiatría al estudio del aburrimiento, incluyendo sus formas presuntamente patológicas, y el capítulo siete a plantear la cuestión del significado de este fenómeno desde una perspectiva social, cultural y filosófica, para volver en el capítulo final a la reflexión evolutiva. Si bien la autora no parece decantarse por un determinado modelo explicativo entre las distintas propuestas provenientes de la investigación empírica, sí parece defender que las formas más patológicas de aburrimiento son aquellas que se perpetúan o intensifican, bien por factores del individuo, bien por un entorno no facilitador del cambio. Sin embargo, la cuestión puede ser más compleja y la simple clasificación de modalidades de aburrimiento en virtud del criterio temporal y de posibles factores etiológicos podría descuidar otras formas de patologización de este fenómeno.

Desde esta perspectiva, aburrirse puede ser contemplado como un mecanismo complejo o descomponible, multidimensional o compositivo (18). Varias dimensiones o etapas podrían delimitarse: a) la detección de características del estímulo; b) la evaluación de las características del estímulo (al menos en la valencia novedoso/no novedoso); c) la experiencia subjetiva del malestar (que habría que precisar si es un tipo específico de este o por el contrario un tipo genérico); d) la iniciación de la acción para búsqueda de nuevos estímulos con características distintas (novedosas); e) la atenuación hasta la extinción de la sensación de malestar tras la conformación de la relación con el estímulo novedoso. Al menos en teoría, podría producirse un desajuste en cualquiera de estos momentos (o en varios, o en todos ellos).

Para cada etapa se precisa la implicación de funciones cognitivas y emocionales diversas; así, las primeras implican el correcto funcionamiento de los procesos perceptivos y atencionales, más tarde se ven implicadas funciones ejecutivas y emocionales, ya con cierto nivel metarrepresentativo. Finalmente, funciones volitivas y ejecutivas, además de emocionales se ven requeridas para una adecuada salida del estado de aburrimiento. Esto es importante porque, al implicar funciones genéricas como la atención, volición o la planificación de acciones, distintas noxas o factores etiológicos, además de los apuntados por la autora, puedan afectar a estas y, de forma subsidiaria,

afectar al mecanismo del aburrimiento (junto a otros muchos).

Imaginemos, a modo de ejemplo, el sistema de alarma de un domicilio. En su instalación se ajustó para responder a un espectro de estímulos prefijado (movimientos, volumen, calor). Para su funcionamiento precisa de fuente de energía (electricidad/batería). Podría suceder que este mecanismo a) viniera desajustado de fábrica en cuanto al grado de respuesta (tanto por exceso como por defecto); b) se desajustara por su uso (o desuso); c) se viera afectado por una alteración general (se va la luz, se acaba la batería); d) el contexto para el que fue diseñado se modifica (activa o pasivamente), por ejemplo, el ruido ambiental es tan fuerte (y el sonido de la alarma tan débil) que no se aprecia. Volveré más tarde a este nivel d) o metarrepresentativo porque, en el caso del aburrimiento, es el escenario de la visión arcádica o miltoniana..

Desde una visión adaptativa de esta conducta, no parece que *en sí* haya nada patológico en el aburrimiento, de la misma manera que no lo hay en el dolor, la culpa o la fatiga. Tampoco en la ansiedad o el miedo. Ver *Le Doux* (págs. 19-20): son mecanismos posiblemente seleccionados por la evolución para alertarnos (como la alarma domiciliaria) ante situaciones desfavorables para nuestra supervivencia, independientemente de que generen malestar (21). Eso no quiere decir, como señala Ros, que no pueda patologizarse (al igual que el dolor, la ansiedad o la culpa) en el sentido de que ese mecanismo ajustado a un determinado contexto pueda dispararse o permanecer activo de forma inadaptada o inadecuada. Para la autora esto se manifestaría en la perpetuación de la sensación desagradable, la excesiva intensidad o extensión de esta y la pérdida de su carácter reactivo al contexto (interno o externo). Como se ha dicho, las razones de ello pueden ser diversas, tanto individuales como colectivas, tanto imputables al propio mecanismo como al contexto psicológico y social.

El hecho de que aspectos del contexto social puedan favorecer el desajuste no convierte el aburrimiento en un fenómeno colectivo, al contrario de lo que parece defender Ros (pág. 237). El aburrimiento de un grupo de personas no es un fenómeno colectivo de la misma forma que 100 personas con dolor no convierten al dolor en un fenómeno grupal. Eso no quiere decir que el aburrimiento no pueda ser contagioso, de la misma forma que un bostezo o la culpa se contagian, pero no deja de ser una experiencia individual aunque pueda ser desencadenada o mantenida por un determinado contexto social (22). Únicamente en sentido metafórico podemos hablar de sociedad aburrida o aburrimiento situacional colectivo cronificado a nivel social, y en sentido hiperbólico de que el aburrimiento es el motor de la historia. ¿Por qué no la insatisfacción?

Un aspecto interesante desde el punto de vista conceptual, escasamente tratado a mi juicio en el texto, es si la conciencia es un elemento esencial en el origen del mecanismo del aburrimiento. Es obvio que, a esta altura del partido evolutivo, ser consciente de estar aburrido es un elemento

fundamental para ver qué se hace con ello (tolerarlo, fomentarlo, confrontarlo, evitarlo). Pero la cuestión no es esa. La cuestión es si, *en su origen*, era preciso el aspecto metarrepresentativo para ejercer su función. Por decirlo con palabras de Dennet (23), si en algún momento evolutivo del aburrirse existió la competencia sin comprensión. Obviamente, la conciencia también admite niveles y un nivel básico estaría ya presente en la experiencia de malestar (vivencia subjetiva de aburrimiento) y apreciación del carácter novedoso e interesante del estímulo, pero lejos del nivel superior metarrepresentativo.. Esto es relevante por varias razones pero, la principal, es que este nivel metarrepresentativo, posiblemente adquirido de forma mucho más tardía y configurado por la evolución cultural, es el implicado en algunas consideraciones o aproximaciones sociológicas del aburrimiento, así como en la visión arcádica del aburrimiento como estado deseable que invita a la creación. Como Walter Benjamin, quien describe el profundo aburrimiento como ese «pájaro de sueño que incuba el huevo de la experiencia» (24).. Pero también podría ser fuente de patología, si el sujeto del aburrimiento opta por salidas desajustadas o patogénicas de este. Es en este escenario en donde configuradores psicológicos (rasgos de personalidad, sesgos o déficits cognitivos) y sociales (25) podrían determinar qué características tendrán las salidas o si estas son posibles, deseables o evitables. En nuestro ejemplo de la alarma domiciliaria, podríamos pensar en un nivel de ruido ambiental especialmente elevado o en una hipoacusia acusada que impidieran que el mecanismo pudiera ejercer su función.

La consideración de formas patológicas de aburrimiento y de distintos niveles de intensidad o profundidad del mismo plantea un problema epistemológico que Ros acertadamente señala (pág. 219): la dificultad para distinguir estas formas de las adaptativas o no patológicas; incluso, añadiría, podría darse el caso en que conductas que se asemejan al aburrimiento, los denominados *remedos o fenocopias conductuales* en psicopatología (2), pudieran estar presentes en determinados cuadros psiquiátricos (depresión, psicosis, trastornos de personalidad) pero su desarrollo implicaría mecanismos o configuraciones diferentes. Es por ello que la delimitación conceptual del aburrimiento y conceptos psicopatológicos limítrofes (anergia, fatiga, astenia, anhedonia, abulia, apatía, alexitimia, desinterés, falta de motivación) pero también de conceptos sociológicos diferenciados (ocio, inactividad, demora, cansancio, contemplación, hiper/hipoestimulación, falta de significación) es indispensable para avanzar en su estudio. En definitiva, no siempre resulta sencillo distinguir el aburrimiento situacional o profundo de lo que no lo es pero lo parece y esto conlleva importantes problemas epistemológicos pero también prácticos.

Como consecuencia de esta confusión, se corre el riesgo, por un lado, de medicalizar las formas adaptativas de aburrimiento (y diseñar terapias biológicas o psicológicas para ello) y, por otro, de banalizar el aburrimiento patologizado y considerar cualquier forma de aburrimiento, patológico o no, como fuente de creación y retorno a la arcadia primigenia. Algunas lecturas de la depresión, la manía o la psicosis como estados mentales abiertos a la creación o a un conocimiento más profundo comparten la misma visión idílica, lamentablemente alejada, la mayoría de las veces, de la realidad habitual.. Es una pena que Ros nada diga de cómo resolver esta cuestión, pero es ahí en donde los psicopatólogos y la investigación empírica tenemos mucho que trabajar y que decir.

El estudio de la conducta humana puede resultar apasionante, como lo es analizar y, en la medida de lo posible, aliviar, el sufrimiento individual y social que conllevan algunas conductas anómalas. Pero aún lo es más si partimos de un buen andamiaje teórico sobre el que construir buenas teorías que determinen prácticas eficientes. El texto de Josefa Ros es un excelente ejemplo de buena arquitectura conceptual sobre el fenómeno del aburrimiento y una entusiasta invitación a que contribuyamos a esta construcción.

José María Villagrán es médico especialista en Psiquiatría. Coordinador de la Unidad de Hospitalización Psiquiátrica de la UGC de Salud Mental del Hospital de Jerez de la Frontera, Cádiz. Vocal del Comité Coordinador de Ética de la Investigación Biomédica de Andalucía (CCEIBA).

(1) Berrios G.E. «Concepto de psicopatología descriptiva». En R Luque y JM Villagrán (eds). *Psicopatología descriptiva: nuevas tendencias*. Madrid: Trotta. 2000, p. 109-145.

(2) Villagrán J.M., Luque R, Berrios GE. «La psicopatología descriptiva como sistema de captura de información: justificación de un cambio». *Monografías de Psiquiatría*, 2003; 15, 1: 16-29.

(3) Ros Velasco J., *La enfermedad del aburrimiento*. Madrid: Alianza Editorial. 2022.

(4) Vigarello, G. *Histoire de la fatigue: Du Moyen Âge à nos jours*. Paris: Editions du Seuil. 2020.

(5) Todman M. «Psychopathology and boredom: a neglected association». In KA Fanti (eds). *Psychological Sciences: Research, Theory and Future Directions*. Athens, 2007, p 145-160.

(6) Berrios G.E. «Introduction: the philosophies of psychiatry – a conceptual history». *History of Psychiatry* 2006; 17 (4): 469-497.

(7) Villagrán J.M. «Las bases epistemológicas de la psiquiatría y psicopatología: una aproximación metapsiquiátrica». *Informaciones Psiquiátricas* 2007; 189, 3: 427-449.

- (8) Han B-C. *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder. 2017.
- (9) Han B-C. *Vida contemplativa. Elogio de la inactividad*. Madrid: Taurus. 2022.
- (10) Rocco Lozano V. «La demora, la gran revolución de nuestro tiempo». *Revista de Occidente* 503, Abril 2003, p. 25-36.
- (11) Castilla del Pino C. *Los celos*. Madrid: Triacastela. 2022.
- (12) Castilla del Pino C (compilador). *El silencio*. Madrid: Alianza Editorial. 1992.
- (13) Castilla del Pino C (compilador). *La obscenidad*. Madrid: Alianza Editorial. 1993.
- (14) Castilla del Pino C (compilador). *La envidia*. Madrid: Alianza Editorial. 1994.
- (15) Castilla del Pino C (compilador). *El discurso de la mentira*. Madrid: Alianza Editorial. 1988.
- (16) Castilla del Pino C (compilador). *La sospecha*. Madrid: Alianza Editorial. 1998.
- (17) Ros Velasco J. «Mitos contemporáneos sobre el tedio». *Revista de Occidente* 503, Abril 2003, p. 13-24.
- (18) Bechtel W,, Richardson R.C. *Discovering complexity: decomposition and localization as strategies in scientific research*. Princeton, NJ: Princeton University Press. 1993.
- (19) Le Doux J., *Anxious*. New York: Penguin. 2016.

(20) Le Doux J., *The Emotional Brain*. New York: Simon & Schuster.1998.

(21) Danckert J., Elpidorou A. «In search of boredom: beyond a functional account». *Trends in Cognitive Sciences*, 2023, vol 27, 5: 494-507.

(22) Villagrán J.M., *Culpa y psicopatología*. Átopos. 12, 2011:4-16.

(23) Dennet D.C. *From Bacteria to Bach and Back. The evolution of minds*. New York: Norton & Company. 2017 (*De las Bacterias a Bach. La evolución de la mente*. Barcelona: Pasado & Presente Ediciones. 2017).

(24) Benjamin W. «El narrador». En *Iluminaciones IV: Por una crítica de la violencia y otros ensayos*. Madrid: Taurus. 1991, p. 118.

(25) Luque R, Villagrán J.M. «Cultural configurators and the formation of mental symptoms». En IS Markova & E Chen (eds). *Rethinking psychopathology. Creative convergences*. Switzerland: Springer. 2020, p. 91-101.