RdL Revista de Libros

Respuesta al doctor Villagrán, «Aburrimiento y psicopatología»

Josefa Ros Velasco
13 octubre, 2023

Revista de Libros.com ISSN 2445-2483

A una madre primeriza le causa una satisfacción indescriptible el recibir halagos a propósito de la criatura que acaba de traer al mundo, especialmente cuando estos son proferidos por personas ajenas al círculo familiar, curtidas en el arte de la paternidad. Aquellos se agradecen más si cabe cuando vienen acompañados de algunos buenos consejos para emprender la crianza. *La enfermedad del aburrimiento* es el primogénito que alumbré recientemente, tras una agotadora gestación de más de una década. Aún frescos los puntos del nacimiento, recibo la reseña del doctor Villagrán en estos términos, como el presente que se le ofrece a la parturienta mientras se le brindan trucos para aliviar el llanto del niño en las largas noches venideras. Solo siento gratitud hacia su generoso al tiempo que crítico regalo.

El doctor Villagrán cargó en sus brazos al neonato que, transcurrido un año desde su llegada, a veces me cuesta reconocer. Durante todos estos meses, *l'esprit de l'escalier* me ha visitado en incontables ocasiones, tras cada intercambio de impresiones acaecido con los atentos receptores de mi trabajo. Las reflexiones que descubro en el texto de Villagrán han revivido nuevamente ese pesar que suelo sentir al comprobar que las tesis que entonces se me antojaron conclusas apenas se encuentran en su infancia. Nadie me advirtió de que esto sucedía al publicar un ensayo filosófico, pero empiezo a comprender que, dada la compleja naturaleza del fenómeno al que dedico mis esfuerzos, jamás

estaré en condiciones de sentar cátedra. Seré uno de esos progenitores que nunca están del todo convencidos de su labor paternal, pero que siguen adelante sin pensarlo. Por lo pronto, *Revista de Libros* me abre la oportunidad de clarificar por escrito algunas ideas repensadas tanto a la luz de la reseña del doctor Villagrán, como de la experiencia que otorga el tiempo para que el bebé se convierta paso a paso en un infante.

El marco teórico que he tratado de hilvanar para aproximarme al aburrimiento tiene una fundamentación eminentemente práctica, de ahí que plantee su vivencia en términos funcionales o disfuncionales (patológicos). Como subraya Villagrán, un *aburrimiento funcional* es aquel en el que se transita sin mayor dificultad por las distintas dimensiones a las que él mismo hace referencia en su recensión, pero que yo simplifico de la siguiente manera: a) sensación de malestar provocada por un entorno que no nos estimula adecuadamente porque no responde a nuestras expectativas —no necesariamente por adolecer del componente de la novedad o por incidir en la repetición—; b) elaboración de una estrategia de huida —consciente o inconscientemente, aunque la mayoría de las veces sucede de esta última forma—; c) materialización de dicha estrategia.

Deseo detenerme por un instante en el punto b) para responder a una de las apelaciones del doctor Villagrán a propósito del papel de la conciencia. El proceso por el cual se elabora una estrategia de huida frente al aburrimiento no tiene por qué ser consciente o elevarnos a un nivel *metarrepresentativo* privilegiado —al contrario de lo que gustan proclamar esos críticos de la *sociedad del cansancio* que depositan una confianza desmesurada en la experiencia del aburrimiento como liberadora de las presiones de la sociedad contemporánea—En otros lugares he manifestado la absurdidad que rezuma esta creencia. Ros Velasco, J. (2023). Mitos contemporáneos sobre el tedio. Revista de Occidente, 503, 13-24; Ros Velasco, J. (2023). *Contemporary Myths on Boredom. Frontiers in Sociology*, 8.. Durante toda nuestra vida, vamos creando un *catálogo personalizado* de respuestas frente al aburrimiento que demuestran ser exitosas —estas no son inamovibles, sino ajustables, cambiantes—. El cerebro recurre frecuentemente a ellas, sin que medie proceso reflexivo alguno, con el ánimo de evitar el gasto energético que supondría acceder a ese almacén de manera consciente para analizar una por una las alternativas. Desde luego, si las opciones que introducimos en ese catálogo responden a un proceso metarreflexivo, tienen más posibilidades de perdurar en el tiempo. Pero, en la actualidad, nuestro disco duro se alimenta de otras tantas que proceden del *catálogo predeterminado* que representa la industria del entretenimiento masivo y también contamos con los algoritmos que nos hacen todo el trabajo.

Dicho esto, coincidimos en que, a pesar de ser dolorosa, esta experiencia del aburrimiento es funcional porque señala la necesidad de introducir un cambio en la situación presente —que, como he expuesto, no tiene por qué traducirse en algo novedoso u original, ni conducirnos a la introspección—. Esto no convierte al aburrimiento, por norma, en fuente de progreso. El aburrimiento nos impele a pasar la página del libro, pero no siempre hacia adelante. Solo nos insta a introducir algo donde antes

no había nada o donde lo que había no nos satisfacía —pero, de nuevo, no tiene por qué tratarse de algo completamente innovador—. La tarea del aburrimiento no es otra que la de prevenir el estancamiento, el exceso de quietud, la peligrosa *sobreadaptación* de la que habla Blumenberg. No disponer del mecanismo que subyace al aburrimiento sería una auténtica catástrofe.

En todo este procedimiento —así lo constata Villagrán— pueden darse muchas fallas relacionadas con los procesos perceptivos y atencionales, así como las funciones ejecutivas, volitivas y emocionales, lo que resultaría en la imposibilidad de aliviar el malestar —por un periodo de tiempo indefinido, hasta que se encuentre un remedio clínico o terapéutico—. A esta experiencia patológica del aburrimiento se la conoce como *aburrimiento crónico*. Supone la incapacidad del sujeto que se aburre para desplegar —una vez más, consciente o inconscientemente— su catálogo de opciones, es decir, para imaginar un escenario más deseable que aquel en el que se encuentra inmerso o para acudir a ese almacén de respuestas. Si el aburrimiento se torna disfuncional aquí es solo a causa de una patología que sufre el sujeto. El quebradero de cabeza estriba, desde hace algunas décadasEl doctor Villagrán ha expresado acertadamente que no ha sido hasta hace relativamente poco cuando se ha empezado a prestar más atención a esta cuestión; una atención desmedida que, por lo que a los *Boredom Studies* respecta, es una bendición, pues es en el frente en el que más trabajo queda por hacer, en averiguar —y cómo averiguar— dónde radica exactamente el problema para poder siquiera plantear una soluciónAlgunos colegas —por ejemplo, los del Danckert's Lab de Canadá— se han encomendado a esta tarea en las últimas décadas..

Otra forma de experimentar el aburrimiento disfuncionalmente es aquella en la que un agente externo impide el tránsito por las distintas dimensiones explicadas. En este caso, el que se aburre es perfectamente capaz de abrir su catálogo de opciones e incluso añadir nuevas a las almacenadas para cambiar la situación presente, pero el mismo contexto en el que nace el aburrimiento impide que la selección realizada pueda llevarse a la práctica. Esto es lo que denomino *aburrimiento situacional cronificado*. El resultado es parecido al del caso anterior, pues supone quedarse atrapado indefinidamente en el malestar hasta que o bien el contexto mismo cambie o bien se ejecute un reajuste de las expectativas para adaptarlas al entorno —con las dificultades que esto último entraña—. Lo patológico, merece la pena recalcarlo, es el contexto. Si el dolor dura demasiado, en cualquiera de las dos experiencias disfuncionales del aburrimiento, se corre el riesgo de caer en las garras de lo que se conoce como *aburrimiento profundo*, aquel en el que la vida se despoja de sentido.

Al citado Blumenberg le habría espantado este marco teórico, pues él no concebía que el aburrimiento pudiese ser disfuncional, puesto que, a la larga, siempre desencadena alguna reacción. Sin embargo, a mi juicio —en ello está de acuerdo el doctor Villagrán—, si la respuesta acaba siendo perjudicial para el individuo o para quienes le rodean, por culpa de un catálogo disfuncional —en el caso del aburrimiento funcional—, de problemas de nuestros procesos —en el del aburrimiento

crónico— o a causa de la frustración que provoca la cronificación del malestar —tanto en el aburrimiento crónico como en el situacional cronificado y, en última instancia, en el profundo—, la funcionalidad originaria del mecanismo es susceptible de ser puesta en duda, aunque entiendo que, para Blumenberg, lo importante es mantenerse en movimiento, sea cual sea la dirección.

Distinguir las múltiples formas en las que puede experimentarse el aburrimiento es esencial no solo para prevenir su banalización, sino también para comprender qué lo convierte, en ocasiones, en una vivencia patológica. De ese modo, podemos minimizar, cuando sea posible, sus efectos indeseables. El doctor Villagrán lamenta que en *La enfermedad del aburrimiento* no se desvele cómo podemos despejar esta ecuación multifactorial. Mi propósito, sin embargo, no era crear un manual de psicopatología aplicada del aburrimiento, sino una oportunidad de enriquecimiento para el lector, aunque se mencionaron variedad de herramientas para el autodiagnóstico. Todas ellas me parecen inservibles, como a Villagrán, si no se emplean por parte de expertos, en el contexto de la investigación empírica clínico-terapéutica interdisciplinar que considere enfoques procedentes de la sociología, la antropología y, por supuesto, la filosofía.

Esto es lo que intento hacer actualmente desde el proyecto PRE-BORED, con el que analizo la experiencia del aburrimiento en las residencias de mayores, en un salto de la teoría a la práctica, estudiando cada caso particular a través de la aplicación de una metodología mixta que aúna tanto el empleo de escalas de medición del aburrimiento crónico y situacional como entrevistas para conocer las historias de vida. Desgraciadamente, no cuento con formación suficiente en psicopatología o en psicoterapia como para enfrentar los casos de aburrimiento crónico o las respuestas desadaptativas con las que me encuentro, pero sí puedo ejercer influencia cuando identifico que una persona está sufriendo a causa de una regulación demasiado estricta que le impide materializar las opciones de su catálogo en un entorno que no le estimula adecuadamente debido al exceso de estandarización. No obstante, estamos conformando un grupo de investigación interdisciplinar para acometer estos retos en el futuro cercano —en el que esperamos contar con el doctor Villagrán—. Tengo la sensación de que muchas ideas se quedan en el tintero por las limitaciones de espacio, pero me alegra pensar que este ejercicio dialógico en el que hemos principiado el doctor Villagrán y yo no termina con estas palabras, que los *Boredom Studies* cuentan ahora con un nuevo adepto y que la *Enfermedad del aburrimiento* está creciendo y madurando.

Josefa Ros Velasco es investigadora postdoctoral en la Universidad Complutense de Madrid, donde dirige el proyecto «Pre-bored. Well-being and prevention of boredom in Spanish nursing homes».