



JOSEFA ROS VELASCO, *La enfermedad del aburrimiento*, Alianza Editorial, Madrid, 2022, 289 pp., ISBN: 978-84-1362-801-1.

El hombre que se aburre podrá mover montañas, lo hará mejor que el hombre de fe, pero lo que no podrá evitar es aburrirse. ¿Cómo definir el aburrimiento? Una mezcla de mala digestión y catástrofe cósmica.

EMIL CIORAN

Wisdom demands that we remember constantly our ignorance.

MAURICE O'CONNOR DRURY, *The Danger of Words*

En una carta del 16 de agosto de 1645, la princesa Elisabeth de Bohemia y del Palatinado, hija mayor de Federico V, elector palatino, planteaba un serio desafío a las reflexiones morales “racionalistas” que el filósofo René Descartes le había sugerido en su correspondencia previa. Frente a la afirmación del autor del *Discurso del método* de que una vida feliz se logra en la medida en que se consigue vivir atendiendo a un buen uso de la razón, la princesa respondía lo siguiente: “no me creo aún capacitada para desembarazarme de la duda de si es posible alcanzar la beatitud de la que me habláis” puesto que “existen enfermedades que privan por completo de la capacidad de razonar y, por consiguiente, de la de gozar de una satisfacción razonable” y, además, “hay otras que debilitan las fuerzas e impiden que sigamos esas máximas fruto del sentido común” (AT IV, 269<sup>1</sup>). Entre esas “enfermedades” que mermaban o incluso anulaban las facultades racionales incluía la princesa algunas pasiones intensas que ella misma experimentaba con frecuencia y que le mermaban tanto a nivel anímico como físico, de ahí que observase que “quienes las llaman perturbaciones del alma me convencerían de que su fuerza sólo reside en que deslumbran y someten a la razón, de no ser porque la experiencia me demuestra que algunas nos mueven a realizar acciones sensatas” (AT IV, 289).<sup>2</sup>

En su ensayo de 2023 titulado *La enfermedad del aburrimiento*, la profesora Josefa Ros Velasco, fundadora y presidenta de la *International Society of Boredom Studies*, plantea un serio desafío respecto a la concepción tradicional de una de las

---

<sup>1</sup> Las traducciones de las citas de la princesa Elisabeth son nuestras, tomando como fuente de referencia la edición canónica de Ch. Adam y P. Tannery, *Oeuvres de Descartes*, 12 vols., Paris: VRIN/CNRS, 1964-1976. La citación de esta edición se realiza presentando las letras AT, seguidas del volumen en números romanos y del número de página del respectivo volumen.

<sup>2</sup> Una moderna edición de la correspondencia de la princesa Elisabeth con Descartes, en la que se hace una presentación exhaustiva no sólo de la persona y de la personalidad de la princesa sino también de sus ideas filosóficas, la encontramos en LISA SHAPIRO (ed.), *Princess Elisabeth of Bohemia and René Descartes. The Correspondence Between Princess Elisabeth of Bohemia and René Descartes*, The Chicago University Press, Chicago & London, 2007.

experiencias emocionales más disruptivas y, pese a ello, menos comprendidas: “la historia de Occidente es testigo de que al aburrimiento se le ha considerado una enfermedad desde los orígenes”, “el castigo de la humanidad, la dolencia a erradicar” (p. 25); sin embargo, añade, “el aburrimiento no es (casi nunca) una enfermedad o una patología *sensu stricto*”, sino que se trata de “un síntoma, una señal de descontento (...) ante la realidad en la que nos encontramos inmersos”, la cual “representa la antesala del cambio” (p. 26).

Hace 378 años, la princesa Elisabeth reconocía que algunas pasiones pueden tener efectos devastadores, pero no por ello deben ser siempre algo negativo, pues también revelan efectos benéficos y, al pedirle a Descartes en la misma carta que ofrezca “una definición de las pasiones” con el fin de explicarle cómo su fuerza “las hace (...) útiles cuando se hallan sometidas a la razón”, la princesa está mostrando su confianza en que la filosofía tiene algo valioso que decir al respecto. 378 años después de Elisabeth de Bohemia, la profesora Josefa Ros comparte la misma intuición respecto al aburrimiento, esto es, su funcionalidad y carácter positivo, si bien reconoce la necesidad de comprenderlo mejor de lo que se ha hecho hasta ahora asumiendo, como hizo la princesa, que la filosofía, además de otras disciplinas, tiene algo valioso que decir al respecto.

Ahora bien, a diferencia de la princesa de Bohemia, que confía en el criterio y la sabiduría del filósofo Descartes para resolver sus inquietudes<sup>3</sup>, la profesora Ros no sólo se instruye sobre toda la tradición cultural occidental y sobre los principales estudios psicológicos y psiquiátricos de las últimas décadas dedicados al aburrimiento, sino que acepta el desafío de contribuir a su elucidación. En su ensayo, Josefa Ros pretende enfatizar “la expresión de su funcionalidad como alternativa a la concepción predominante” (p. 36). Presentándonos un recorrido por la historia de las principales concepciones que en Occidente se han tenido sobre esta afección, la profesora Ros da testimonio de un movimiento pendular recurrente en estas concepciones, a saber, la oscilación de la asignación de la causalidad o “responsabilidad” del fenómeno entre el individuo y el entorno, proponiendo integrar ambas dimensiones en el esfuerzo por comprender el fenómeno del aburrimiento. Vemos, pues, que Josefa Ros, al igual que Elisabeth de Bohemia, muestra un agudo interés en un aspecto de la vida emocional humana que desafía la visión convencional. Y al igual que la princesa, la profesora piensa que la filosofía y las Humanidades en general tienen mucho y valioso que decir, en particular a las investigaciones de carácter científico-médico que predominan desde el pasado siglo hasta el presente.

Una de las primeras dificultades que la lectura del libro de Josefa Ros debe enfrentar es la superficialidad o frivolidad del sentido que le damos habitualmente a la palabra “aburrimiento”. Esto se observa en el hecho de que consideramos que lo opuesto a “aburrirse” es “entretenerse”: si nos aburrimos es porque no estamos estimulados de manera que nos resulte gratificante, de manera que todo lo que

---

<sup>3</sup>Estas y otras observaciones motivaron al autor del *Discurso del método* a elaborar su última obra publicada en vida, el *Tratado de las pasiones* (1650), obra en la que desarrolló una teoría de la vida emocional humana que no sólo atendía a su aspecto moral, habitual en los autores del siglo XVII, sino de manera muy especial a su carácter fisiológico y a su dimensión fenomenológica. Quedaba así inaugurado un enfoque multidisciplinar en el tratamiento de las pasiones que daría lugar a una nueva comprensión de las mismas: no cabría ya una distinción entre emociones “buenas” y “malas”, sino que pasaría a considerarse que su función principal es la de “incitar al alma a consentir y contribuir a las acciones que pueden servir para conservar el cuerpo o hacerle de algún modo más perfecto” (art. 137), que “todas son buenas en su naturaleza y que lo único que hemos de evitar son sus malos usos o sus excesos” (art. 211), e incluso que “únicamente de las pasiones depende todo el bien y todo el mal de esta vida” (art. 212).

debemos hacer es buscar un entretenimiento, una distracción que nos dé gratificación. La profesora Ros considera que éste no es más que una de las múltiples caras del aburrimiento, concretamente el “aburrimiento situacional” (p. 27), pero hay otras manifestaciones de alcance y efectos mucho mayores que tienen que ver con el individuo y/o con la cronificación del factor causal del aburrimiento, que puede ser endógena o exógena (p. 31). De ahí que una de las virtudes innegables del libro de Josefa Ros sea recordarnos, o enseñarnos, que el aburrimiento no es simplemente la ausencia de entretenimiento o de estímulos placenteros, sino que puede ser también el síntoma de un problema más hondo, tanto en lo psicológico como en lo social, que se origina en ese espacio indeterminado de la relación del individuo con su entorno.

Otro aspecto destacable del ensayo es su indicación de que el enfoque que actualmente predomina respecto al diagnóstico y al abordaje del aburrimiento es unilateral: por una parte, privilegia la dimensión individual, y de manera particular la dimensión fisiológica en detrimento de la social, y, por otra parte, privilegia la dimensión científico-natural sobre la base de que todo conocimiento sobre el aburrimiento sólo puede ser conocimiento científico, el cual sólo puede ser de carácter médico o sanitario (p. 175), dando así carpetazo a más de dos mil años de reflexión cultural respecto al fenómeno (p. 178). Por un lado, la profesora Ros reivindica tanto la importancia de la dimensión social y contextual para explicar infinidad de situaciones de aburrimiento no meramente situacional sino también patológicas (p. 157) como el valor de las reflexiones filosóficas, teológicas y literarias de la tradición para contribuir a la comprensión del fenómeno del aburrimiento (p.215). Por otro lado, y de manera semejante al enfoque que mostraron la princesa Elisabeth de Bohemia y Descartes respecto a las pasiones, Josefa Ros subraya la *funcionalidad* del aburrimiento, un fenómeno integrado en el curso de la evolución humana cuya función primigenia habría sido impedir “el exceso de comodidad en el que nuestros mecanismos adaptativos se acabarían oxidando” (p. 240) y que todavía hoy se presenta como una oportunidad para cambiar las cosas y para conocernos a nosotros mismos (p. 245).

Una de las virtudes innegables del libro de Josefa Ros es la propia del enfoque filosófico: la posibilidad de adoptar una visión de conjunto que escapa de toda tentación de reduccionismo. Para comprender de verdad lo que es el aburrimiento, dice la autora en el capítulo 6, no sólo deben tenerse en cuenta “todas las variables [implicadas en el fenómeno del aburrimiento] a un mismo tiempo” (p. 215) sino que también es importante entablar un diálogo entre las aportaciones de las ciencias y de las de las humanidades, pues ambas aportan elementos que la otra descuida o ignora.

A modo de conclusión, hagamos una breve reflexión sobre el objetivo del ensayo. “Mi objetivo”, anuncia Josefa Ros en la introducción, “es que *aprenda*<sup>4</sup> a identificar los distintos tipos de aburrimiento que puede experimentar en su vida cotidiana (...), que se *instruya* en la exploración de sus causas y sus consecuencias y que *sepa* reaccionar ante su malestar de forma óptima, teniendo presentes las condiciones de partida que dan lugar a su vivencia y los recursos de los que dispone para hacerles frente» (p. 37). Unas páginas más adelante, a punto de concluir la introducción para dar paso al primer capítulo del libro, leemos: “lo que va a dar comienzo pretende ser una invitación a que repensemos juntos qué es el aburrimiento, en sus distintas formas, para que pueda *aprender* a tolerarlo con conocimiento de causa y fundamento” (p. 44). Atendiendo a estas palabras, ¿qué clase de discurso diremos que es el libro de Josefa Ros?

---

<sup>4</sup>Las cursivas de estas citas son nuestras.

Por su planteamiento, no parece que sea exactamente un texto de pedagogía terapéutica dirigido a la instrucción, sino más bien un ensayo histórico, un recorrido por las diversas etapas de la comprensión occidental del aburrimiento hasta el presente, así como una reivindicación justificada de la necesidad de un diálogo interdisciplinar. Ahora bien, no carece por ello de un carácter educativo, así como de reflexiones orientadas al aprendizaje del lector. En diversos lugares de la obra, la profesora Ros hace mención a la *σχολία* (*ascholia*), el concepto griego clásico que refería al ocio cultivado, al tiempo libre que se dedicaba al estudio y a la mejora espiritual o intelectual de uno mismo. La autora observa que, a pesar de servir como una suerte de vacuna o de vía de inmunización contra el aburrimiento, la historia cultural de Occidente la ha obviado sistemáticamente en favor de la oración, la penitencia, el diletantismo o la farmacología. Desde luego, no parece que todos los casos de aburrimiento se arreglen con un sano hábito de *σχολία*, pero tampoco parecen arreglarse sólo con fármacos o con terapias psicológicas. La profesora Ros nos invita, pues, a “esforzarnos un poco para llegar a conocer qué es realmente el aburrimiento, *nuestro aburrimiento*, y aprender a llevarlo a buen puerto”, para lo cual propone entrenar la curiosidad y adoptar una actitud realista y tolerante respecto a él sin temerlo. Para tal fin, podríamos añadir, ayudará no sólo aprender sobre él sino aprender y amar aprender, tal y como prescribe la filosofía desde sus orígenes socráticos, tal y como ejemplificó hace ya cuatro siglos la princesa Elisabeth de Bohemia.

**Natanael F. Pacheco**