



Saltar de estímulo en estímulo, para matar cualquier tiempo muerto, lleva a una nueva manera de aburrirse y a un estrés por evitarlo. Cada vez más psicólogos, filósofos y otros estudiosos reivindican una pedagogía del aburrimiento, especialmente para los niños, que abra las puertas a la creatividad.

Texto de **Antonio Ortí** e ilustraciones de **Ana Yael**

El nuevo aburrimiento

Aburrirse, no saber qué hacer y pensar en las musarañas –los roedores que distraían a los agricultores, apartándolos momentáneamente de sus tareas– cada vez produce más estrés. “La ansiosa batalla que se libra en todos los rincones contra el aburrimiento es la mejor prueba de su apogeo”, escribe Luigi Amara en *Escuela de aburrimiento* (Sexto Piso). En efecto: el aburrimiento se ha vuelto tan vertiginoso, ha cobrado tal velocidad, que ha empezado a confundirse con la diversión. En los últimos tiempos, un número llamativo de psicólogos, pedagogos y filósofos han publicado estudios acerca del aburrimiento. Los observadores han detectado que vivimos en una sociedad por la que circulan estímulos cada vez más rápido, aunque ello esté causando, paradójicamente, “más aburrimiento que nunca”, recalca Sandi Mann, una psicóloga de la

Universidad Central de Lancashire (Gran Bretaña) que acaba de publicar *El arte de saber aburrirse* (Plataforma).

Según diversos estudios a gran escala que cita Mann, el 66% de los estudiantes reconoce aburrirse a diario en clase, por más que sus profesores compitan por introducir métodos cada vez más atractivos. Otro tanto parece estar pasando en el trabajo y en las relaciones de pareja, lo que podría explicar que cada vez más personas decidan separarse incluso en fases muy avanzadas de la vida. Pero Mann todavía va más lejos y apunta que el auge experimentado por los deportes de riesgo podría guardar relación con “el boom del aburrimiento” (como tituló la revista *The Psychologist* un artículo) y la creciente necesidad de segregar dopamina, por ejemplo, saltando desde puentes con una cuerda atada a la cintura.

“El aburrimiento es la sensación que→

→ se produce cuando los niveles de estimulación que necesitamos en un determinado momento son demasiado bajos”, explica esta psicóloga, cuyo interés por el tema comenzó al poco de graduarse, cuando trabajó de dependienta en una tienda de ropa muy tranquila, donde se aburría tanto que se dedicaba a desplegar y a plegar suéteres sólo para tener algo que hacer (como era de esperar, la tienda cerró al cabo de un tiempo).

La cuestión es que, como si se tratara de una plaga bíblica, cada vez más mujeres y hombres reconocen tener tolerancia cero al aburrimiento, de tal modo “que a los pocos segundos de guardar el móvil en el bolsillo, ya experimentan una sensación de vacío”, aprecia Álvaro Bilbao, un neuropsicólogo que trabaja en el Centro de Referencia Estatal de Atención al Daño Cerebral. La tradicional forma de aburrirse, afirman los expertos, empezó a cambiar con la revolución industrial, cuando la productividad y el consumismo comenzaron a apropiarse del tiempo libre. A partir de este momento, el trabajo pasó a estar por encima del ocio y el entretenimiento por delante de la contemplación, según anota el filósofo mexicano Luigi Amara, quien para escribir su libro convirtió su habitación en una isla desierta para que ni internet ni el teléfono le distrajeran de navegar por sí mismo.

El resultado es el ya sabido: a finales del siglo XX, muchos japoneses y norteamericanos reconocieron sentirse improductivos durante sus vacaciones y admitieron pasarlo mal al sumergirse en *il dolce far niente* (el dulce no hacer nada). La versión 2.0 del aburrimiento fue desarrollándose en años posteriores a partir de la creencia calvinista de que “el tiempo es oro” y de que no hay nada peor que estar ocioso. Y así, hasta llegar al siglo XXI, cuando estudios sobre el uso del tiempo, como *Conspicuous Consumption of Time: When Business and Lack of Leisure Time Become a Status Symbol*, han puesto de manifiesto que estar muy ocupado es el nuevo símbolo de estatus. Esta es la razón por la que en los últimos años los anuncios publicitarios ya no retratan a ricos en un yate, jugando al polo o practicando el esquí, sino que los muestran como personas que trabajan un montón de horas y tienen escaso tiempo libre, indican Silvia Bellezza, profesora de la Columbia Business School, Neeru Paha-

Cada vez más personas dicen no poder soportar el aburrimiento. “A los pocos segundos de guardar el móvil ya experimentan una sensación de vacío”, apunta el neuropsicólogo Álvaro Bilbao

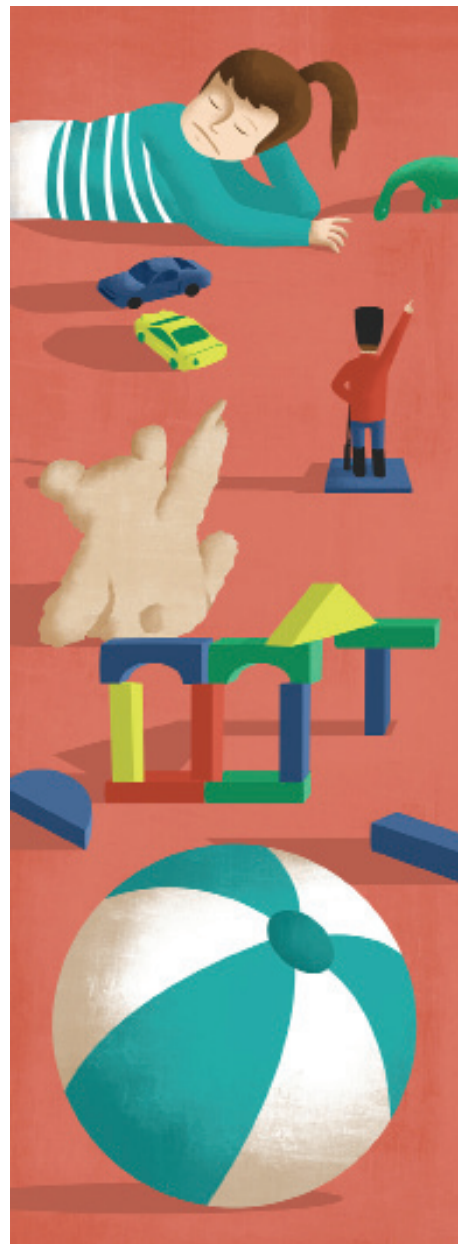
ria, profesora de la Universidad de Georgetown, y Anat Keinan, profesora de la Harvard Business School.

Tras estudiar durante años el aburrimiento, Sandi Mann explica que incluso en los largos inviernos medievales, la mayor parte de la población no tenía constancia de aburrirse, porque sobrevivir ya era bastante distracción. “En el pasado sólo se aburrían los ricos, pero ahora se trata de un fenómeno más de clase baja”, confirma esta psicóloga de Manchester.

Por lo demás, no parecen existir diferencias entre la forma de aburrirse de mujeres y hombres, salvo que ellas tienen una mayor propensión a combatir el tedio con la multitarea, mientras que ellos se inclinan por el hobby obsesivo. Con todo, el diagnóstico es el mismo: el aburrimiento se está convirtiendo en el nuevo estrés, aunque Álvaro Bilbao puntualiza que, en buena lógica, gozar de momentos de quietud debería servir de contrapunto al actual frenesí.

La propia Mann reconoce recetarse cinco minutos diarios de aburrimiento para concentrarse en ella misma. Asimismo, cuando conduce menos de una hora, no se pone la radio para obligar a su mente a vagar, de la misma manera que camina sin música para evitar estar todo el día estimulada.

Los investigadores del aburrimiento también han analizado lo que hace alguien cuando está aburrido: beber algo (generalmente, café), charlar con otras personas y comer (especialmente, chocolate). Incluso en Gran Bretaña ha surgido un Club de Hombres Aburridos, aunque la principal resistencia al “ocupacionismo” la protagonicen destacados pensadores. Es el caso, por ejemplo, del filósofo y pedagogo José Antonio Marina, quien ya en el 2013 reivindicó una “pedagogía del aburrimiento”



En los últimos tiempos, estar ocupado es un nuevo símbolo de estatus, dicen los estudiosos. “Si en el pasado sólo se aburrían los ricos, ahora se trata de un fenómeno más de la clase baja”, asegura la psicóloga Sandi Mann

en vista del “¡Me abuuuuurro!” quejumbroso y exclamativo de cada vez más niños. Cuando Marina era pequeño, si se le ocurría decir eso, la respuesta de sus padres era: “Si te aburres, cómprate un mono”.

Interpelado sobre en qué consiste el nuevo aburrimiento, Marina señala: “Hay un aburrimiento que se da cuando no se tienen estímulos suficientes y otro que se da con la repetición del estímulo”, tras sacar a colación que “los ingleses del imperio británico inventaron la palabra *spleen* para designar el aburrirse elegante”. Es decir, el aburrimiento es una emoción moderna que aparece cuando la gente comienza a disponer de tiempo libre, ya que “cuando una persona sufre, trabaja, se esfuerza, tiene que luchar, podrá sentirse muy desgraciada, pero no aburrída”, aclara.

“Lo que hay de nuevo –prosigue Marina– es que vivimos en una sociedad saciada e hiperestimulada que busca obsesivamente el bienestar. Se ha puesto de moda la felicidad y todo el mundo la busca directamente, cosa que, como ya dijo Aristóteles, es imposible. Esa obsesión hace que la gente tenga muy poca paciencia para conseguirla, con lo que aparece una actitud de zapping continuo. No tengo tiempo de ver si el programa (o la experiencia vital) es interesante. Si en los primeros diez segundos no me atrapa, cambio: da igual que sea de programa, de relación o de trabajo”, subraya.

Al respecto, si Nicholas Carr señaló en *Superficiales: ¿qué está haciendo internet con nuestras mentes?* (Taurus) que la cantidad media de tiempo en que podíamos estar concentrados en una tarea sin dejar vagar la mente con algo nuevo era en el año 2000 de 12 segundos y en el 2010 de 8 segundos, ahora nuevas investigaciones sugieren que estas cifras siguen a la baja.

Cuando a Sandi Mann su hijo le dice “¡Me aburro!”, ella le contesta: “¡Genial! Abúrrete un poco más”, a diferencia de muchas *mamás-tigre* –la expresión que surgió del libro de Amy Chua *Battle Hymn of the Tiger Mother*, traducido como *Madre tigre, hijos leones*– que creen que someter a sus hijos a todo tipo de actividades extraescolares estimula sus mentes.

“El aburrimiento de los niños –prosigue Marina– es fruto del aislamiento en que ahora viven y de que sus padres, en general, están demasiado responsabilizados con su bienestar”, indica el autor de *Despertad al diplodocus* (Ariel). Por cierto, cuando este

pedagogo tenía que hacer frente en clase al monstruo de las mil cabezas, solía irritar a sus alumnos al decirles: “No estáis aburridos porque las cosas sean aburridas, sino al contrario. Las cosas son aburridas porque estáis aburridos”.

Pero hay un problema: como advirtió el Leo Messi del aburrimiento, esto es, Peter Toohey, profesor de la Universidad de Calgary (Canadá) y autor de *Boredom: A Lively History* (Yale University Press), y como se encargó de recordar el propio Marina hace cinco años, el aburrimiento es la antesala de la creatividad.

Basta echar la vista atrás para consignar que la teoría de la gravitación de Newton o el principio de Arquímedes surgieron en momentos de relajación. Algo similar puede decirse de las “cabañas filosóficas” en

“Vivimos en una sociedad saciada e hiperestimulada que busca obsesivamente el bienestar”, dice el filósofo y pedagogo José Antonio Marina, quien añade que la gente tiene una actitud de zapping continuo

las que se recluyeron escritores y filósofos como Eugeni d’Ors, quien, tras intuir las posibilidades de este estado mental, se fue al hotel Blancafort de La Garriga (Barcelona) a no hacer nada y luego a contarlos en *Oceanografía del tedio* (Tusquets). Otro tanto (autoexplorarse) hicieron cracks de diferentes ámbitos como Nietzsche, Heidegger o Thoreau, el referente de Gandhi y Martin Luther King, quien se construyó una pequeña y austera cabaña en la laguna de Walden (al oeste de Boston) y se pasó allí dos años pensando y observando lo que sucedía a su alrededor para relatarlo en *Walden, la vida en los bosques* (Errata Naturae).

También Amalia Creus, profesora de Ciencias de la Información y de la Comunicación de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), además de experta en cultura digital, ha desnudado al aburrimiento en varios artículos. Su conclusión es que hoy día se pauta el tiempo libre como si fuera un día laboral. “Casi todos los jue-

tes de ahora tienen una finalidad educativa, que al final es productiva”, reflexiona. “Todo esto puede estar haciendo que muchos niños estén perdiendo todo aquello que confiere textura y significado a una vida humana: las pequeñas aventuras, los viajes secretos, los contratiempos y percances, la gloriosa anarquía y los momentos de soledad y de hasta aburrimiento”, afirma.

“Cuando un niño no tiene ni un minuto para estar aburrido, su cerebro no aprende a jugar consigo mismo”, recuerda Bilbao, que es autor de *El cerebro del niño explicado a los padres* (Plataforma). “El niño que está todo el día entretenido no tiene tiempo para buscar dentro de sí las respuestas o para hacerse él las preguntas”, indica. En cambio, los niños de entre 3 y 5 años que saborean el aburrimiento acaban desarrollando una mejor tolerancia a la frustración y, según algunos estudios que cita Bilbao, cuando tienen 18 años sacan mejores notas.

Es decir, en el aburrimiento hay dos fases. En los primeros segundos o minutos, es una emoción desagradable, ya que al cerebro lo que le gusta es ser entretenido. Pero, una vez superado este impasse, el propio cerebro se ve obligado a desarrollar nuevas ideas para distraerse. En conclusión: “aunque aburrirse mucho es malo, no aburrirse nada es todavía peor”, avisa Bilbao, en tanto el cerebro necesita periodos de descanso para reconstituirse y no caer en la hiperactividad cognitiva.

No obstante, aún no se ha dicho por qué está aumentado el aburrimiento digital, más allá de que cada vez necesitamos más estímulos y de mayor intensidad para segregar la misma cantidad de dopamina. Pero la razón es otra. Según Sandi Mann, hasta el siglo XIX el aburrimiento se combatía con actividad: con juegos físicos, paseando, pintando, tejiendo etcétera, es decir, con tareas muy diversas que implicaban sistemas neuronales distintos. En la actualidad, en cambio, lo habitual es distraerse pasivamente en internet, aunque estar muchas horas conectado produce un mismo tipo de estímulo que acaba por resultar cansino para el cerebro. La explicación, así pues, es muy sencilla: lo que crea la inapetencia es la saciedad, así que el mejor remedio para combatir el creciente aburrimiento es diversificar el tiempo de ocio y fluir por el tedio como los peces en el río. ◯