

## Josefa Ros Velasco, *La Enfermedad del Aburrimiento*, Madrid: Alianza Editorial, S. A., 2022, pp. 296. ISBN: 978-84-1362-801-1

João Miguel Alves Ferreira

University of Coimbra, Faculty of Medicine (Portugal) ✉

<https://dx.doi.org/10.5209/ashf.97979>

De acuerdo con el filósofo portugués Fernando Pessoa, a través de su semi-heterónimo Bernardo Soares, “el tedio no es la enfermedad del aburrimiento por no tener nada que hacer, sino la enfermedad mayor de sentir que nada vale la pena hacer”<sup>1</sup>... La obra de Josefa Ros Velasco, *La Enfermedad del Aburrimiento*, se presenta como una profunda exploración del tedio, abordándolo como un fenómeno multifacético con profundas implicaciones históricas, psicológicas, filosóficas y sociales. El trabajo de Ros Velasco analiza la evolución del tedio desde la antigüedad hasta la era contemporánea, posicionándolo no solo como un estado trivial o temporal, sino como una condición significativa y omnipresente con dimensiones patológicas. A través de una investigación y análisis meticulosos, la autora desvela las complejas capas del tedio, desafiando a los lectores a reconsiderar su comprensión de esta experiencia a menudo subestimada.

Esencialmente, podemos decir que el tedio es un estado psicológico caracterizado por una falta de estimulación o interés en las actividades que realizamos<sup>2</sup>. Desde el principio, Ros Velasco establece que el tedio es mucho más que un sentimiento pasajero de inquietud o una simple falta de estímulo. Es un estado emocional duradero y complejo que refleja preocupaciones existenciales más profundas y condiciones sociales. El enfoque exhaustivo de Ros Velasco incluye el examen de las raíces históricas del tedio, su representación en el discurso filosófico y sus manifestaciones psicológicas, proporcionando un rico conjunto de ideas que subraya la importancia de esta condición en diferentes contextos y épocas. Ros Velasco recurre a textos históricos, teorías filosóficas, estudios psicológicos y análisis socioculturales para construir una narrativa detallada que destaca la presencia duradera y la naturaleza evolutiva del tedio.

Para analizar el tedio como un constructo histórico y filosófico, Ros Velasco rastrea el concepto de tedio hasta la antigüedad, examinando cómo diferentes culturas y épocas lo entendieron y reaccionaron ante él. Desde los antiguos griegos y romanos, que veían el tedio como una forma de malestar espiritual o una falla moral, hasta la noción cristiana medieval de acedia (una especie de pereza espiritual). Ros Velasco destaca las implicaciones filosóficas de estas visiones históricas, subrayando cómo reflejan preocupaciones sociales y existenciales más amplias.

En la antigüedad, el tedio se asociaba frecuentemente con la falta de virtud o el

exceso de vicio. Esta visión sugiere una interpretación moralista del tedio, donde la condición se ve como un fracaso en interactuar adecuadamente con el mundo o con uno mismo. Los escritos filosóficos de los antiguos a menudo enfatizaban la importancia de vivir una vida virtuosa y con propósito, considerando el tedio como un signo de fracaso moral y espiritual. La comprensión medieval de la acedia, por otro lado, enmarca el tedio como una crisis espiritual, reflejando una ansiedad más profunda sobre la relación de una persona con lo divino y el propósito de la vida. La visión del tedio en este período estaba profundamente entrelazada con preocupaciones religiosas y existenciales, subrayando los peligros espirituales de caer en un estado de desinterés y desconexión.

En la era moderna, uno de los argumentos centrales de Ros Velasco es la patologización del tedio. Ella sostiene que el tedio ha sido cada vez más medicalizado y tratado como un problema de salud mental, en lugar de ser simplemente un estado emocional transitorio. Este cambio es significativo, ya que indica una tendencia más amplia en la sociedad contemporánea hacia la medicalización de varios aspectos de la experiencia humana. La exploración de este tema por parte de Ros Velasco es exhaustiva, examinando cómo se conceptualiza el tedio dentro de los marcos psicológicos y psiquiátricos.

Ros Velasco discute diversas tipologías del tedio, diferenciando entre el tedio situacional (vinculado a circunstancias específicas) y el tedio existencial (un sentimiento de hastío más profundo y generalizado). Esta distinción es crucial para entender las diferentes

<sup>1</sup> Fernando Pessoa, *Livro do Desassossego* (Porto: Assírio & Alvim, 2012 [1982]).

<sup>2</sup> João Miguel Alves Ferreira, “Reflecting on Unraveling the Dance of Daily Proactivity: Impacts on Well-Being under the Shadow of Punitive Supervision in Group Processes, Social Cognition and Boredom” (*Journal of Boredom Studies*, no. 2 [July], 2024).

formas en que el tedio puede manifestarse y afectar a las personas. La patologización del tedio refleja un cambio en cómo la sociedad comprende y responde a las emociones y estados mentales humanos. En la era moderna, donde los marcos científicos y médicos dominan, el tedio es cada vez más visto como un problema que debe ser diagnosticado y tratado. Ros Velasco examina críticamente esta tendencia, cuestionando si la medicalización del tedio podría estar ocultando sus raíces existenciales y sociales más profundas.

En el ámbito de las Perspectivas Existenciales sobre el Tedio, Ros Velasco recurre a la filosofía existencial para explorar las dimensiones psicológicas más profundas del tedio. Hace referencia a pensadores como Kierkegaard y Heidegger, quienes trataron el concepto de tedio en sus obras. Para Kierkegaard<sup>3</sup>, el tedio es una parte inherente a la condición humana, un reflejo de la lucha existencial por encontrar significado en un universo indiferente. Él describió el tedio como “la raíz de todo mal”, destacando su profundo impacto en el alma humana y su potencial para llevar a las personas hacia el compromiso significativo o el desespero existencial.

Por su parte, Heidegger<sup>4</sup> ve el tedio como una sintonización fundamental que revela la nada en el corazón del ser. En su análisis, el tedio expone el vacío y la falta de significado de la existencia cotidiana, generando una conciencia más profunda del vacío existencial. Esta perspectiva sugiere que el tedio puede servir como una puerta de entrada hacia una comprensión más profunda de la propia existencia y de la naturaleza del ser.

La línea silogística de Ros Velasco se complementa con las nociones de la idea de náusea de Sartre<sup>5</sup>, que también es pertinente, ya que capta el sentido de desorientación existencial y la falta de significado que puede acompañar al tedio profundo. Para Sartre, el tedio es una manifestación de la absurdidad de la existencia, una realización de la falta de significado inherente en la vida. Esta perspectiva existencial subraya la idea de que el tedio no es simplemente una falta de estimulación, sino una confrontación profunda con la propia naturaleza de la existencia.

El análisis de Ros Velasco se extiende también a las implicaciones socioculturales del tedio en el mundo moderno. Ella argumenta que la sociedad contemporánea, con su incesante búsqueda de estímulos y entretenimiento, paradójicamente exacerba el tedio. El constante bombardeo de estímulos superficiales deja a los individuos sintiéndose más desconectados y desinteresados, incapaces de encontrar un significado o satisfacción más profundos. Esta paradoja es un tema central en la obra de Ros Velasco, destacando cómo los esfuerzos de la modernidad por mitigar el tedio acaban frecuentemente intensificándolo.

El aumento de la tecnología digital y de las redes sociales es un enfoque particular, ya que Ros Velasco examina cómo estas plataformas contribuyen a una cultura de distracción constante. La naturaleza efímera de las interacciones en línea y la superficialidad de gran parte del contenido digital crean una sensación de vacío e insatisfacción. La crítica de Ros Velasco es incisiva, señalando las formas en que los medios contemporáneos y la cultura de consumo contribuyen a un sentimiento generalizado de hastío y desconexión.

En una sociedad donde la gratificación instantánea y la conectividad constante son la norma, Ros Velasco argumenta que alcanzar un verdadero compromiso y una conexión significativa se vuelve cada vez más difícil. El compromiso superficial fomentado por las tecnologías digitales a menudo deja a las personas más aisladas y desconectadas, exacerbando el mismo tedio que estas tecnologías pretenden aliviar.

Por último, Ros Velasco aborda también las dimensiones sociales y políticas del tedio, argumentando que este no es solo un problema individual, sino también colectivo. Ella sugiere que el tedio es sintomático de problemas sociales más amplios, como la erosión de la comunidad y el declive del compromiso social significativo. El libro explora cómo las estructuras políticas y económicas contribuyen al tedio al crear entornos alienantes y desprovistos de conexión genuina.

En este contexto, el tedio puede verse como una forma de resistencia, una negativa a aceptar la superficialidad y el vacío de la vida contemporánea. El argumento de Ros Velasco es particularmente convincente al vincular el tedio a cuestiones más amplias de justicia social y agencia política. Al enmarcar el tedio como un problema social, ella apela a una reevaluación de las formas en que la sociedad está organizada y de los valores que promueve. La exploración de Ros Velasco sobre las dimensiones sociales y políticas del tedio destaca la importancia de abordar los factores estructurales y sistémicos que contribuyen a esta condición.

En resumen, “La Enfermedad del Aburrimiento” de Josefa Ros Velasco es una obra profundamente perspicaz y provocadora que ofrece un examen exhaustivo del tedio desde múltiples perspectivas. La habilidad de Ros Velasco para entrelazar análisis históricos, psicológicos, filosóficos y socioculturales resulta en una exploración rica y matizada de esta compleja condición.

Al situar el tedio dentro de contextos existenciales y sociales más amplios, Ros Velasco proporciona a los lectores una comprensión más profunda de sus causas e implicaciones. En una era de distracción constante y compromiso superficial, “La Enfermedad del Aburrimiento” ofrece un poderoso llamado a la reflexión sobre los aspectos más profundos de nuestra existencia y a la búsqueda de formas de vivir de manera más plena y auténtica.

La exploración de la evolución histórica del tedio por parte de Ros Velasco revela cómo diferentes épocas y culturas han percibido y abordado esta condición, enfatizando sus profundas raíces en la experiencia humana. Desde interpretaciones morales de la antigüedad hasta crisis espirituales medievales y la patologización moderna, Ros Velasco

<sup>3</sup> Soren Kierkegaard, *Escritos II. O lo uno o lo otro. Un fragmento de vida* (Trotta, 2006a); Soren Kierkegaard, *Escritos I. De los papeles de alguien que todavía vive. Sobre el concepto de ironía* (Trotta, 2006b).

<sup>4</sup> Martin Heidegger, *Los conceptos fundamentales de la metafísica: mundo, finitud, soledad* (Alianza, 2007).

<sup>5</sup> Roger Bartra, *El duelo de los ángeles: locura sublime, tedio y melancolía en el pensamiento moderno* (Fondo de Cultura Económica, 2018, 73).

ilustra las percepciones cambiantes y la persistente importancia del tedio. Estos conocimientos históricos nos recuerdan que el tedio no es un fenómeno nuevo, sino un aspecto perenne de la condición humana, que refleja preocupaciones sociales, filosóficas y existenciales más amplias.

Las dimensiones existenciales del tedio, exploradas a través de las lentes de filósofos como Kierkegaard y Heidegger, añaden una capa profunda al análisis de Ros Velasco. Al involucrarse con estas perspectivas existenciales, Ros Velasco destaca el tedio como un reflejo de la búsqueda humana de significado y de la confrontación con el vacío inherente a la existencia.

La crítica de Ros Velasco a la incesante búsqueda de estímulos y entretenimiento de la sociedad contemporánea expone la naturaleza paradójica del tedio moderno. El constante bombardeo de estímulos superficiales, particularmente a través de la tecnología digital y las redes sociales, agrava los sentimientos de desconexión e insatisfacción. El análisis incisivo de Ros Velasco de esta realidad paradójica subraya la necesidad de buscar formas de compromiso más significativas y gratificantes en una era dominada por la gratificación instantánea y las interacciones superficiales. Además, el examen de las dimensiones sociales y políticas del tedio por parte de Ros Velasco subraya su importancia como un problema colectivo. Al vincular el tedio a cuestiones

sociales más amplias, como la erosión de la comunidad y el declive del compromiso social significativo, enfatiza la necesidad de cambios sistémicos para abordar las causas subyacentes del tedio. El llamado de Ros Velasco a ver el tedio como una forma de resistencia y un reflejo de un malestar social más profundo nos desafía a reconsiderar los valores y las estructuras de la vida contemporánea.

En conclusión, "La Enfermedad del Aburrimiento" no es solo un estudio de una condición psicológica, sino una profunda exploración de la condición humana. Su trabajo nos invita a reflexionar sobre nuestras propias experiencias de tedio y a considerar cómo podemos abordar este problema generalizado en nuestras vidas y en la sociedad. Los conocimientos de Ros Velasco ofrecen un poderoso llamado a la acción, instigándonos a superar el compromiso superficial y a buscar conexiones más profundas y significativas con nosotros mismos, con los demás y con el mundo que nos rodea. "La Enfermedad del Aburrimiento" es una obra oportuna e importante que nos desafía a repensar nuestra relación con el tedio y a reconocer su potencial como catalizador para un cambio significativo.

"La Enfermedad del Aburrimiento" de Josefa Ros Velasco es una obra magistral y atemporal, ejecutada con gran maestría y sin rival en su campo. Esta obra merece la atención de todos aquellos que desean evolucionar y volverse más sabios.