

El aburrimiento como derecho.

La ocupación constante como forma de control.

1. El derecho a no hacer nada.

Hay una escena que se repite en casi todos los hogares con hijos en edad escolar. El niño termina el colegio, come rápido y sale corriendo a la siguiente actividad: inglés, fútbol, música, robótica o natación. Vuelve a casa agotado, cena, hace los deberes y a la cama.

No ha tenido un solo momento para no hacer nada, para aburrirse. Y si, por casualidad, le queda un hueco, lo llena con una pantalla. Esa es la vida de un niño español medio; con una agenda de ministro, un rendimiento de empleado y una infancia sin vacíos.

El aburrimiento ha dejado de ser la experiencia formativa que fue antaño para convertirse en una amenaza para el futuro de quien no sabe aprovechar al máximo su tiempo.

Y, a la vez, la ocupación constante se ha instrumentalizado como una forma de controlar la propia vida. Porque, si se está siempre ocupado, no se tiene tiempo para preguntarse si el sistema funciona y se anula la oportunidad de imaginar alternativas.

En otras palabras, el aburrimiento se ha transformado en una acción cercana a la subversión, porque abre la puerta al pensamiento crítico.

La tesis de este ensayo es sencilla: el aburrimiento, además de necesario, es un derecho.

En él no se idealiza el pasado ni se demoniza la tecnología, si bien se defiende la necesidad de recuperar una experiencia que ha sido el motor de la creatividad y la introspección durante siglos, aunque hoy haya sido desterrada de nuestras vidas porque el sistema prefiere ciudadanos dóciles y activos que consuman permanentemente.

2. La infancia ocupada.

Los niños son el grupo más afectado por la desaparición del aburrimiento. En España, más del 60% de los niños en edad escolar tienen al menos una actividad extraescolar. Muchos tienen dos o incluso tres.

La jornada empieza a las ocho o las nueve de la mañana y termina a las siete o las ocho de la tarde. Entre tanto, colegio, comedor, extraescolares, merienda y deberes. El juego libre, que durante generaciones fue la actividad principal de la infancia, ha sido sustituido por actividades programadas y dirigidas por adultos.

El tiempo de juego libre infantil se ha reducido un 25% en los últimos veinte años. Las horas de sueño han disminuido una hora de media. La ansiedad infantil ha aumentado un 70% en un cuarto de siglo. Los niños están agotados, ansiosos e hiperestimulados. Y no se les permite aburrirse porque el aburrimiento se considera una pérdida de tiempo, una amenaza para su futuro e incluso una negligencia de los padres.

La paradoja es que los padres que sobrecargan a sus hijos lo hacen convencidos de que les están dando lo mejor que pueden, que los preparan para un mundo competitivo, un mercado laboral exigente y una vida de éxitos.

Sin embargo y por desgracia, lo que les están dando es una infancia sin infancia, una vida sin vacíos y una mente sin espacio para pensar. El niño que nunca se aburre nunca aprende a estar solo consigo mismo.

3. El aburrimiento como motor de la creatividad.

El aburrimiento no es un defecto, es una condición de la creatividad. Bertrand Russell lo expresó con claridad en su *Elogio de la ociosidad*: "El hombre que nunca tiene tiempo para aburrirse nunca tiene tiempo para pensar". La mente necesita tiempo vacío para divagar, imaginar y crear. Sin aburrimiento, no hay pensamiento.

Los grandes descubrimientos, las grandes obras de arte y las grandes ideas han nacido de momentos de aburrimiento.

Newton estaba en cuarentena, sin nada que hacer, cuando vio caer una manzana e imaginó las leyes de la Mecánica Clásica. Einstein trabajaba en una oficina de patentes, una actividad rutinaria, cuando empezó a imaginar la Teoría de la Relatividad. Darwin pasó años en un barco sin hacer otra cosa que observar y pensar sobre el Origen de las Especies.

La psicología lo confirma. Los estudios sobre creatividad muestran que las mejores ideas surgen en momentos de descanso, de desconexión o de no hacer nada.

La mente y el subconsciente necesitan tiempo para procesar la información, establecer conexiones y encontrar soluciones. Si los saturamos de estímulos constantemente, no habrá oportunidad de que algo nuevo surja.

En contra de la opinión vigente, el aburrimiento no es un vacío que hay que llenar, sino una condición que ha de protegerse.

4. La hiperestimulación como control.

Byung-Chul Han lo analizó con crudeza en *La sociedad del cansancio*. El sujeto neoliberal se explota a sí mismo convencido de que se está realizando. No puede permitirse el aburrimiento porque es improductivo.

La hiperactividad es una forma de autoexplotación y el sistema la fomenta porque un sujeto ocupado es también un sujeto dócil.

Mark Fisher lo expresó en *Realismo capitalista*: la ocupación constante es una forma de evitar la confrontación con la falta de alternativas. Si estás siempre ocupado, no tienes tiempo para preguntarte si el sistema funciona y no tienes espacio para imaginar otro mundo.

La ocupación del tiempo es una estrategia de despolitización.

5. La industria del entretenimiento.

El aburrimiento se ha transformado en un problema que la industria del entretenimiento ha sabido explotar económicamente. Plataformas de streaming, redes sociales, videojuegos o parques temáticos son algunas de las soluciones que ofrece.

El negocio del entretenimiento mueve miles de millones de euros en España. Las plataformas de streaming cuentan con masas enormes de suscriptores, las redes sociales capturan horas y horas de atención, y los videojuegos generan más ingresos que el cine y la música juntos.

Se ha construido todo un ecosistema que se alimenta de nuestra incapacidad de tolerar el vacío.

La paradoja es que el entretenimiento no nos hace más felices. Al contrario, nos hace más ansiosos, insatisfechos y dependientes. Cuanto más consumimos, más necesitamos consumir.

De acuerdo con esta lógica, la industria ha convertido el aburrimiento en un pecado y la distracción en una virtud. Y nosotros, los consumidores, pagamos por ser distraídos.

Y, por si fuera poco, como solución genérica, los teléfonos móviles han eliminado el aburrimiento que pudiera quedar en nuestras vidas. Cada momento de espera se llena con una pantalla, cada instante de silencio se colma con una notificación.

En España, los jóvenes pasan más de dos horas diarias en redes sociales y los adultos no nos quedamos atrás. El móvil es lo primero que miramos al despertar y lo último que vemos antes de dormir.

El resultado es una mente incapaz de estar sola consigo misma, de tolerar el vacío y de pensar sin estímulos. Nos explotamos a nosotros mismos convencidos de que nos estamos realizando. Sufrimos la consigna de que no podemos aburrirnos porque el aburrimiento es improductivo y la improductividad es un pecado en la sociedad del rendimiento.

7. La escuela sin tiempo libre.

La escuela ha ido eliminando el aburrimiento progresivamente. Los recreos se han acortado mientras más y más actividades se programaban y el tiempo libre se llenaba con deberes y extraescolares. El niño que se aburre en clase es considerado en la actualidad un problema que hay que corregir, en lugar de una mente a la que hay que dejar respirar.

El sistema educativo español ha ido reduciendo los espacios de libertad y aumentando las horas de instrucción. Los deberes se han ido acumulando y las evaluaciones multiplicándose a la vez que las extraescolares se convertían en una obligación social. Y el mensaje que se transmite a los niños es claro: el tiempo libre es un tiempo perdido, mientras que la ocupación es virtud y el rendimiento lo único que tiene valor.

7. Hacia una vida con aburrimiento.

Resistir a la ocupación constante significa recuperar el tiempo libre, apagar el móvil, dejar de llenar cada hueco con una pantalla, permitir que los niños se aburran, reivindicar el derecho a no hacer nada, a no ser productivo y a no estar entretenido.

El aburrimiento no es un lujo, es una necesidad. Es la condición de la creatividad, del pensamiento y de la libertad. Una sociedad que se opone al aburrimiento es una sociedad que no tolera el pensamiento. Y una sociedad que no tolera el pensamiento es una sociedad que ha renunciado a ser libre.

La resistencia al aburrimiento exige cambios concretos:

- En la educación, recuperar el juego libre en la infancia, reducir los deberes, ampliar los recreos y fomentar el tiempo no estructurado.
- En el trabajo, reducir la jornada laboral para tener tiempo libre, regular la disponibilidad permanente y garantizar el derecho a la desconexión.
- En la cultura, regular la publicidad y las plataformas que capturan nuestra atención y fomentar espacios de silencio y de encuentro no mediados por pantallas.

Las políticas públicas tienen un papel fundamental. La reducción de la jornada laboral, la regulación de la publicidad infantil, la inversión en espacios públicos de encuentro o la educación en el uso crítico de la tecnología resultan primordiales. Todo ello contribuiría a recuperar el derecho al aburrimiento, para lo que hace falta voluntad política, inversión y una cultura que ponga la vida en el centro.

La vida no solo es una carrera, una sucesión de actividades programadas o una agenda llena de tareas. La vida es también tiempo sin propósito. Ese tiempo en el que se construye la identidad, se imagina el futuro y se aprende a estar solo y a estar con otros.

Sin ese tiempo, no hay vida, solo hay ocupación y la ocupación, cuando se convierte en el centro de la existencia, es la forma más sutil de esclavitud.