

El aburrimiento perfecto: de la desilusión a la creatividad

Sergio Velasco Caballero

sergiovelascocaballero@gmail.com

www.creatividadinstantanea.com

ORCID ID: 0000-0002-4472-7813

Recibido: 14 de noviembre de 2018

Aceptado: 10 de diciembre de 2018

Para citar este artículo: Velasco-Caballero, S. (2019). El aburrimiento perfecto: de la desilusión a la creatividad. *Creatividad y Sociedad* (29) 181-209

Recuperado de: <http://creatividadysociedad.com/articulos/29/8>. El aburrimiento perfecto.pdf

Resumen

Comprender el aburrimiento para integrarlo en nuestras vidas es beneficioso para el bienestar emocional. Su proceso va más allá del alcance del afecto y proporciona información sobre cuestiones volitivas como la estética de la subjetividad. El aburrimiento desvela entonces la realidad como un orden ilusorio que lleva la conciencia a sus límites. Por este motivo adoptamos un enfoque transpersonal que examina las repercusiones estéticas de esta emoción a través del arte. También revisamos un conjunto de piezas anónimas compartidas en internet, que surgen como resultado de un supuesto *aburrimiento creativo*. Para ello introducimos el método de la Creatividad Instantánea™, un recurso que combina arte, psicología y espiritualidad para contribuir al desarrollo creativo del ser humano. Así comprobamos que, desde la sensibilidad propia del aburrimiento hasta otros efectos conductuales derivados del mismo, cada factor resulta ser una proyección personal que puede utilizarse para trascender nuestras limitaciones.

Palabras clave

Aburrimiento · desilusión · creatividad · enacción · estética

Abstract

Understanding boredom and incorporating it into our lives is beneficial for emotional wellbeing. Its process goes beyond the scope of affection, providing insight into volitional issues such as the aesthetics of subjectivity. Boredom uncovers reality as an illusory order, which pushes consciousness to its limits. For this reason, we adopt a transpersonal approach to examine the esthetic consequences of this emotion through art. We also review a set of anonymous exhibits on the internet that stem from supposed *creative boredom*, employing the method of *Instantaneous Creativity*™. This resource combines art, psychology, and spirituality to contribute to creative development of human being. Thus, we examine the fact that—from sensitivity to other behavioral derived effects—every factor of boredom is a personal projection that serves as way to transcend our limitations.

Key words

Boredom · disillusion · creativity · enaction · aesthetic

1. Introducción

La creatividad es una facultad altamente valorada por el ser humano. Hoy, más que nunca, cuando la reinención se establece como un valor tecnológico, social y cultural, nuevas soluciones son demandadas constantemente para el trabajo y la vida cotidiana. Soluciones que pueden consistir en nuevos modelos de acción y pensamiento o en la auto-indagación consciente de las emociones. Así resulta que la creatividad es crucial para nuestro rendimiento práctico y de autorrealización. La abundancia de ideas y combinaciones que permite señala la existencia de un misterioso poder creador que nos reconforta con fluidez y bienestar. Además, por la dedicación y habilidades que requiere, la creatividad enriquece las destrezas y resultados adquiridos. En otras palabras, esta capacidad conecta la profundidad de nuestro ser con el mundo circundante.

No en vano la psicología transpersonal la asocia a experiencias cumbre (Maslow, Grof, Assagioli, entre otros), desde el momento en que nuestros límites habituales nos impulsan a ser más creativos. La aventura creativa avanza hacia lo insospechado, pero en el camino, podemos reconocer patrones o circunstancias que reducen las oportunidades de experiencia, porque ellos representan el punto de partida hacia nuevos modos de hacer las cosas. Es decir, lo impredecible de la creatividad no surge a pesar de una vida estancada sino gracias a ella, integrándola y expandiendo sus fronteras. Así como luz y oscuridad coexisten, nuestra conciencia necesita límites para ser creativa. Es lo que Saturnino de la Torre define como creatividad paradójica (2003) al tratar de aquellas situaciones adversas que nos empujan a un nivel superior de conciencia, transformando y enriqueciendo nuestros potenciales. Es una creatividad que surge de las dificultades.

En este sentido, el aburrimiento suele considerarse un estado carencial muy extendido. Por ello proponemos que esta emoción puede ser aprovechada, no solo para contrarrestar su estigma social sino también la percepción establecida de que el aburrimiento restringe la creatividad. Parece haber una discrepancia insuperable

entre ambos, una distancia que usamos a menudo como excusa para distraernos y sucumbir a nuestras limitaciones. De esta manera, cualquier actividad que implique nuestra responsabilidad nos aburre, y preferimos ignorarla en lugar de aprovechar la oportunidad de adaptarnos al cambio. Como si todo estuviera predeterminado, la capacidad de confiar y sorprendernos con la vida se desvanece y nos resignamos a la inercia de una estrechez mental, que nos encierra en nuestra propia ilusión.

2. La continuidad del aburrimiento

La proyección es un mecanismo psicológico por el cual percibimos en el mundo externo aquello que no hemos integrado conscientemente en nosotros mismos. Debido a esto, generalmente interpretamos la realidad en base a nuestro mundo mental, lo que hace que nuestra percepción sea subjetiva y fundamentalmente ilusoria, ya sea individual o compartida colectivamente. Así, la proyección funda el aburrimiento cuando *esperamos que la realidad se adapte a nuestros valores e intereses*, abriendo una brecha entre voluntad y realidad. Arthur Schopenhauer lo explicaba a partir de la fuerza del deseo que nos somete a versiones ilusorias y sin valor esencial de la vida, perdiéndonos en una búsqueda que inevitablemente acaba por aburrirnos:

[...] la base de todo querer es la necesidad, la carencia, o sea, el dolor, al cual pertenece en origen y por su propia esencia. En cambio, cuando le faltan objetos del querer porque una satisfacción demasiado fácil se los quita enseguida, le invade un terrible vacío y aburrimiento; es decir, su esencia y su existencia mismas se le vuelven una carga insoportable. Así pues, su vida, igual que un péndulo, oscila entre el dolor y el aburrimiento que son de hecho sus componentes últimos (Schopenhauer, 2009, p. 369).

Por ejemplo, podemos desear que el tiempo pase más rápido cuando asistimos a una reunión. En tal caso, proyectamos internamente el momento en que nos gustaría que terminara, porque de lo contrario perderíamos el interés en la misma.

De esta forma esperamos un final que nunca llega. Nos aferramos a la falta de correspondencia entre el tiempo subjetivo y el tiempo objetivo, un intervalo que Martin Heidegger entendió como un *desfase temporal* ideal para aburrirnos. Ya que –afirma-, “el aburrimiento solo es posible en general porque toda cosa, como decimos, tiene su tiempo. Si cada cosa no tuviera su tiempo, entonces no habría aburrimiento” (Heidegger, 2007, p. 142). Por lo tanto, la esperanza de cumplir el objetivo de nuestra proyección suele conducir a experimentar ese vacío de la voluntad, como indica Schopenhauer.

Perseguir el objeto ficticio de nuestras proyecciones puede acarrear la distensión temporal y el sufrimiento característicos del aburrimiento. Sensaciones que, según Heidegger, conducen al fondo trágico de la existencia, donde el tiempo se percibe como una condición inevitable. Esto implica que ni tan siquiera encandilados por el deseo podemos escapar del tiempo porque ante él, cualquier anhelo se desvanece como una ilusión más. Entonces el mundo pierde su sentido y nos revela su vacío más intenso. Este es el aburrimiento profundo e impersonal donde simplemente, *uno se aburre*:

Lo ente, como decimos, se ha hecho indiferente en su conjunto, sin excluimos a nosotros mismos como estas personas. En calidad de sujetos y similares, ya no estamos exceptuados de esto ente frente a él, sino que nos encontramos en medio de lo ente en su conjunto, es decir, en el conjunto de esta indiferencia. Pero lo ente en su conjunto no desaparece, sino que precisamente se muestra como tal en su indiferencia. Según esto, el vacío consiste aquí en la indiferencia que abarca lo ente en su conjunto (Heidegger, 2007, p. 180).

Se pierde todo interés por la vida. De ahí la tragedia de descubrimos autoconscientes de la propia finitud en la temporalidad de la existencia. Por esto el aburrimiento es una consecuencia inherente a la conciencia del tiempo, y a la vez, es el temple de ánimo desde el que la conciencia misma contempla con indiferencia total.

Afortunadamente, es posible evitar este sufrimiento si escuchamos la llamada que proviene del Ser. Argumento que Jean Luc Marion refuta sesenta años más tarde cuando señala que esta gran indiferencia no tiene porqué atender a la llamada, ya que no pudo contemplar siquiera, tal como lo cita el propio Heidegger, “la maravilla de las maravillas: que el ente es” (2003, p. 53). Se amplía así la pregunta por el alcance del aburrimiento:

[...] el aburrimiento vacía el esplendor de toda llamada, sea cual fuere; se pone a cubierto, evita exponerse, desarma el conflicto abandonando el campo. Ausente de los entes, del otro, incluso del ser, no es para nadie, al punto que, en un sentido, aquel que cede al aburrimiento ya no es (Marion, 2011, p. 262).

La indiferencia causada por el aburrimiento pasa por alto de los entes y del Ser. Nos desafía a perseguirlo en una carrera cuya meta, según Marion, es el encuentro con la llamada misma, una *forma pura* que el filósofo evita precisar. Aunque en cualquier caso, confirma que el aburrimiento predispone a una entrega total del Dasein (existencia humana) a la llamada, cuando esta rompe nuestros intereses ónticos y ontológicos.

[...] esta vez el aburrimiento podría trabajar en nombre y a favor de la autenticidad; pues, al desaparecer el Dasein del ser que tiene que ser, el aburrimiento no tiende más que a liberarlo para que se consagre a una propiedad más esencial, [...] (Marion, 2011, p. 268).

Llegado este punto del proceso no hay contornos para la existencia humana. El aburrimiento nos ha llevado de lo complejo a lo desconocido –más allá del mundo, del sujeto y del Ser. Y luego se ha esfumado como un mero espejismo. Pero, ¿qué ha ocurrido con aquella voluntad desocupada que lo asistía?

Michael Washburn considera que el aburrimiento es un síntoma propio de un *síndrome existencial* de madurez: es decir, un periodo de cuestionamiento e inseguridad del individuo donde se tambalean los cimientos del dualismo entre sujeto y objeto que el ego ha desarrollado para sobrevivir. La personalidad de uno comienza a carecer de sentido. Y es por esto que Washburn considera el aburrimiento también como un estado alterado de conciencia que es típico del Trastorno Límite de Personalidad (TLP). De modo que al ser sostenido por una mentalidad separatista y fundamentalmente egoica, el sujeto pierde su fuerza de voluntad y se siente desanimado e indiferente ante los altibajos de la vida: aburrido, vacío y sin motivación, como si estuviera al borde de la muerte. En otras palabras, el aburrimiento se puede definir como *la desilusión de un ego que presencia con espanto su propia desaparición*.

[...] El vacío experimentado por estas personas, por lo tanto, es de hecho un estado de aburrimiento, pero no en el sentido habitual del término. Este aburrimiento no es en el sentido de no tener qué hacer, de falta de deseo, o de incapacidad para involucrarse, sino más bien una sensación de tener que soportar una gravedad interna e implacable que augura extinción [...] (Washburn, 1994, p. 214).

Por lo tanto, el marco transpersonal de Washburn nos permite reinterpretar el estatus patológico y profundo de la emoción dentro de la autorrealización transpersonal. Esto debe incluir la desilusión genuina causada por el aburrimiento (negación del sujeto y descubrimiento del vacío):

A medida que el mundo pierde sus valores positivos y negativos, el ego mental pierde sus esperanzas y temores, sus deseos y aversiones. El mundo deja de motivar al ego mental, y el ego mental, en consecuencia, deja de responder al mundo. El ego mental se aburre (Washburn, 1994, p. 197).

Dicha desilusión no solo trae dolor, sino también una indeterminación que en-

tendemos como una gran oportunidad de superación. Lo que, siguiendo a Washburn, favorece el cambio de significados (“transvaluación”) que permite concluir con la crisis. El aburrimiento ya no es entonces un trágico precedente de la muerte, sino un periodo transitorio de la vida. Por lo tanto, el concepto de *desilusión* debe entenderse en lo sucesivo en un doble sentido: negativo como desencanto pero también positivo como liberación y desengaño de una realidad falsa.

Vicente Huidobro se adentra en este paisaje psicológico entre la fantasía y el desengaño al emprender un periplo poético por el llamado *Ennui couleur chair* [Aburrimiento color carne]. Un viaje hasta las fronteras de la existencia, entre una dimensión física vana y una dimensión ontológica agonizante:

Oh, lejanía, cuánto espacio vacío de tu lado
Espacio torpe que se estira sin cesar
Fortificado por tempestades rodeadas de zanjas ópticas
y sistemas planetarios
Cosas que ahora sabemos
O sabremos pronto allí lejos
Mira cada vez más hacia el barco del eclipse
El mundo es joven, y viejo el dolor
Mi desesperación resuena en mis huesos
Y el violín de mis nervios con una nota indetectable
Fabulosa como el disparo de un revólver junto a mi oreja
Comienza la flor y el viaje por la vía láctea
(Huidobro, 1929, pp. 164-165).

Semejante visión espanta tanto al poeta que al principio ya desea volver a la grácil inquietud inicial del aburrimiento para evitar una intensidad más profunda, “Vol- vamos del aburrimiento al aburrimiento” (Huidobro, 1929). Sin embargo, su escasa voluntad atina a describir este episodio de negación. Paralizado ante las alarmantes imágenes que emergen del vacío de la existencia, Huidobro descubre que puede soportar más, alcanzar los límites de su individualidad y abandonar su voluntad. Lo

que percibimos como un afán de conocimiento lo motiva a sentir el amplio paisaje de la indiferencia Heideggeriana (“sustancia de horizonte”). Sin embargo, plagado finalmente por el miedo a la desaparición, a que el leve resquicio de voluntad de ser que sustenta la identidad del poeta muera, decide resignarse y dar marcha atrás.

Un ejemplo temprano de la desilusión característica del aburrimiento nos lo da San Juan de la Cruz al interpretar la acedía –un estado típico del iniciado que se aburre de la vida espiritual. Pero dentro de la *noche pasiva de los sentidos*, que implica la suspensión del deseo, la acedía se convierte en un proceso donde “se purga el alma y adquiere las virtudes a ellas contrarias” (De la Cruz, 2002, p. 466), allanando el camino para el encuentro con Dios.

Las acedias y tedios que aquí siente de las cosas espirituales tampoco son malos como antes; porque aquellos procedían de los gustos que a veces tenía y pretendía tener cuando no los hallaba; pero ahora estos tedios no proceden de la flaqueza del gusto, porque se lo ha quitado Dios acerca de todas las cosas en esta purificación del apetito (De la Cruz, 2002, p. 467).

Es decir, que Dios mismo permite aprovechar la acedía en el camino hacia el logro de la perfección o santidad, anulando la voluntad del monje hasta alcanzar el nivel de la indiferencia. Esto marca por primera vez en la historia del aburrimiento una concepción claramente definida como recurso para la entrega y el desapego. Por ello, la acedía es también un episodio de desilusión que prefigura la contemplación impersonal del Creador.

Siglos más tarde, Siegfried Kracauer aspira a este objetivo cuando, en 1924, compara el aburrimiento naturalmente asimilado en la vida cotidiana y abierto a la contemplación, con un aburrimiento negativo que forma parte de los medios de comunicación masivos, como la radio o los anuncios publicitarios, y es utilizado para sobresaturar nuestros sentidos y convertir a las personas en “imágenes lejanas” de

sí mismas.

Obviamente, si se tiene paciencia, aquella paciencia que forma parte del aburrimiento legítimo, se experimentan dichas que casi no son terrenales. Aparece un paisaje en el que se pavonean multicolores pavos reales, donde se inclinan imágenes humanas que son almas plenas, y mira, también tu alma se hincha y tú nombras extasiado lo siempre añorado: la gran pasión. Si descendiera la que te reluce como un cometa, si entrase en ti, en los otros, en el mundo –ah, el aburrimiento tendría un fin, y todo lo que ahí está, sería... (Kracauer, 2006, p. 186).

La práctica consciente del aburrimiento nos hace conscientes de lo inefable, convirtiendo un periodo de gran indiferencia en una transformación entusiasta de la experiencia que solo puede hacernos más sanos y auténticos –un logro sin precedentes para quienes están ensimismados o incluso para quienes realmente viven presos en un espacio o contexto específicos. El aislamiento mental o físico provocado por una vida programada es uno de los principales obstáculos para superar el aburrimiento. Sin embargo, incluso en condiciones inevitablemente extremas, como las de un enfermo convaleciente, Piero Ferrucci dice que aburrirse no es razón para impedir el acceso al “Yo Superior” transpersonal.

[...] el período de confinamiento, caracterizado tan frecuentemente por la soledad, el aburrimiento, la confusión o la desesperación, puede ser utilizado de manera creativa. Cuando la vida cotidiana es interrumpida por la enfermedad, cuando no se pueden desempeñar los papeles normales y se acrecienta la sensibilidad, se abren nuevas perspectivas ante los pacientes, que pueden ser ayudados a reconocerlas y utilizarlas. [...] la visión del Yo Superior puede transformar la forma misma en que se entiende hoy día la Medicina (Ferrucci, 1996, p. 347).

Un caso menor en este sentido, aunque completamente genuino, fue la Ocea-

nografía del tedio escrita por Eugenio D'Ors, novela donde su médico le prescribe sumergirse en una terapia de tedio rural para deshacerse de los estreses urbanos. Esto implicaba un periodo de recuperación sensorial en el que lograr la cenestesia, anulando la voluntad hasta que estuviera en "ausencia de movimiento y pensamiento". Entonces el paciente percibe detalles insignificantes que su sensibilidad no habría percibido de otra manera. Uno de esos hechos fue que el observador y lo observado se movían en sincronía, como si compartieran una voluntad mayor y ampliada, desapercibida por ser impersonal, pero responsable y artífice silenciosa de la experiencia. De esta manera, D'Ors cae en su propia desilusión: una revelación ambigua e indeterminada que sigue a la liberación de la única pretensión que le quedaba, que es la voluntad de aburrirse. Y solo entonces se siente satisfecho:

Pero del seno de esta derrota parece nacerle, mientras huye, una extraña sensación de alegría. Siente él la alegría antes de conocer el motivo. Es como una liberación, es como un nacimiento. Corre él, atravesando el parque, y la extraña alegría le da alas (D'Ors, 1921, p. 121).

El aburrimiento disminuye la voluntad, pero somos nosotros los que decidimos si la abandonamos por completo o si resistimos con ella. Podemos confiar en nuestros procesos emocionales o empeñarnos en suprimirlos de tal manera que la resistencia al aburrimiento se haga notoria y oculte su naturaleza ilusoria. Por el contrario, habitar su fragilidad nos hace transparentes con él para ser, como decía Eugenio D'Ors, "maestro, señor y artista de las propias sensaciones, organista de un órgano mágico" (D'Ors, 1921, p. 61). Esto nos puede llevar a la comprensión estética del aburrimiento.

Cuando el diálogo fluido entre pensamiento y sensibilidad llega a punto muerto, la voluntad que viajaba constantemente del gusto a la aversión comienza a deteriorarse en la neutralidad de una gran indiferencia sin valor. Percibimos el mundo como un conjunto incierto de ilusiones sin rumbo. A medida que el pensamiento y la sensibilidad son anestesiados, el goce estético genuino ya no puede experimentarse.

Nuevamente, estamos desilusionados al perder la credibilidad en un encuentro natural con el mundo. De ello que al aburrirnos, esta desilusión con el mundo conduce a la desilusión estética del sujeto. En otras palabras, tratamos de un *cuestionamiento fundamental de nuestras interpretaciones cognitivas y sensoriales*. Algo que podemos entender como una suspensión estética o estética negativa.

El concepto de “estética degenerativa” presentado por Elías Capriles se utiliza para aplicar esta desilusión estética a una visión transpersonal. El autor afirma que, al igual que la psique humana, la estética se degenera cuando la cultura sigue el patrón de la “delusión” o dualidad: la confusión que somete al arte a una idea falsa de progreso estético, que solo tiene como objetivo crear diferentes representaciones de una misma realidad engañosa. El arte queda subyugado al deseo e, inevitablemente, también al aburrimiento. Por lo tanto, consideramos que nuestro objeto de estudio es una experiencia última de la estética degenerativa que se atribuye ampliamente al cuestionamiento de los valores tradicionales del arte. Además, la desilusión del sujeto, la consiguiente indiferencia estética y la negación de la realidad a favor de una nueva posibilidad, son características típicas de la estética degenerativa. Esto revela el propósito artístico del aburrimiento, que más allá incluso de los planteamientos de la estética degenerativa, no es solo el recurso del artista para representar la “mímica” de lo “demoníaco”, como diría Kierkegaard (2007, p. 234), sino también una oportunidad de encarnarlo y comprenderlo. Aburrirse es convertirnos en representación bajo el anhelo de despertar de la delusión. Por esto se vive el aburrimiento como un fenómeno de desilusión estética, donde las divisiones entre obra-artista; artista-público o arte-vida pierden su razón de ser. En otras palabras, la simple presencia del aburrimiento en una obra de arte exhibe la naturaleza vacua, ilusoria e insustancial del sujeto y del arte en sí mismos. Solo entonces surge un espacio disponible para descubrir la utilidad de ese vacío y quizás, superar conscientemente el aburrimiento.

Elías Capriles describe esta oportunidad al mencionar un periodo de inflexión definido por el “absurdo”, que también suele asociarse al aburrimiento:

[...] una vez que el desarrollo del proceso de degeneración que se inicia con la fractura de la psiquis de los seres humanos y en la sociedad lleva a la fragmentación a su extremo lógico, y los efectos de esta la reducen al absurdo, dicha fractura y dicha fragmentación han de superarse, con lo cual tendría lugar una regeneración que, en el plano de la estética, representaría un restablecimiento del verdadero arte y haría que la verdadera belleza resplandeciera en todos los productos humanos (Capriles, 2000, p. 70).

En esta línea, menciona un efecto “visionario” crucial para superar el absurdo que consiste en “[...] la suspensión del juicio en la raíz de la ilusión de separatividad [...]” (Capriles, 2000, p. 7). De hecho, si miramos al aburrimiento como una pérdida de sentido, nos daríamos cuenta que a la persona desilusionada no le preocupa el juicio de un mundo que parece ser falso. En ese caso cabría preguntarse, ¿para qué dedicar nuestro esfuerzo en algo que es irreal? Así, resulta lógico que cuando la subjetividad tiende a desaparecer, la raíz del juicio, que es inherente al proceso de aburrimiento, también desaparece. Es entonces nuestra voluntad de juzgar la que nos remite a la experiencia de la degeneración y el aburrimiento negativo. Por esto, si deseamos esquivar las limitaciones derivadas del juicio, debemos de asignar un significado al absurdo. Pero significar no implica perder el tiempo con acciones evasivas ni esperar un momento de inspiración en el vacío del aburrimiento. Es necesario plantear un significado dinámico cuya versatilidad nos permita adaptarnos creativamente a la realidad.

Practicaremos el camino de la entrega, que consiste en abandonar de forma radical y sincera nuestra voluntad (o lo poco que quede de ella) durante la experiencia del aburrimiento, juicios incluidos¹.

1 Otro procedimiento válido, aunque más laborioso, para la integración del aburrimiento consiste en la toma de consciencia de los juicios inconscientes que lo motivan. El capítulo ‘Implicaciones psíquicas del aburrimiento desde el trauma de la desvalorización a los juicios de valor’ lo explica en profundidad. Basta añadir aquí que, siguiendo a Rafael Echeverría, el aburrimiento es un juicio proyectado ya que “No existen, de por sí, hechos o eventos aburridos. Solo existen observadores que ante determinados hechos o eventos, se aburren” (Echeverría, 2007, p. 187).

En un sentido práctico, la entrega es acompañar la inercia natural de la emoción para abstenernos de retenerla y en consecuencia, hacernos uno con el flujo de la vida misma. Como dice Jean Luc Marion, entregar es “rendirse a la llamada, en el doble sentido de abandonarse a ella y de desplazarse hacia ella” (Marion, 2011, p. 270). Esto implica superar nuestras creencias previas. Por lo que el acto de entrega dirige hacia un conocimiento trascendente que hace de nuestras limitaciones una oportunidad para desarrollarnos más allá de nuestra condición de sujetos. Seguimos esta interpretación como una llave de acceso a la experiencia transpersonal. Así precisa David R. Hawkins que “[...] el propósito del mecanismo de la entrega es trascender las ilusiones del mundo, alcanzar la verdad última –la autorrealización– y descubrir la base de la propia mente, el origen de todo pensamiento y sentimiento” (Hawkins, 2014, p. 222). Hallazgo que, al ser contemplado a través del aburrimiento, aunque sea por un instante, puede parecer paradójico y absurdo cuando la experiencia se vive como vacío e indiferencia. Así advertimos que la entrega al aburrimiento es vivida como una desconcertante desilusión.

La vanguardia artística del siglo XX facilitó esta rendición y aprovechó sus peculiaridades estéticas. Esto ocurrió por primera vez con un arte que se hacía deliberadamente “aburrido”: las obras de arte sirvieron como pretexto para llevarnos desapercibidamente al espectáculo de nuestra desaparición (ego mental). Pero además, otras piezas ofrecían un nuevo acceso a la realidad incitando con el aburrimiento a la disrupción del comportamiento individual. Logros cuyas consecuencias creativas y artísticas todavía están por ver². En cualquier caso, el aburrimiento se convirtió en parte de una nueva categoría de estética basada en la indiferencia y la falta de sentido estético. Además, al estar condicionado por el artista con el uso de las dimensiones absurdas y temporales, el aburrimiento se presenta como un área indefinida de innumerables posibilidades.

2 Para conocer más acerca del uso artístico del aburrimiento en el siglo XX puedes consultar el capítulo cuarto de mi tesis doctoral ‘Vinculaciones del aburrimiento con el arte desde las vanguardias a la contemporaneidad’ (Velasco, 2017, pp. 261-378). También el artículo ‘Satos apáticos: la integración protoperformativa del aburrimiento’, enfocado al ámbito español (Velasco, 2018).

Como dijo Ramón Gómez de la Serna, “Si se pudiese aprovechar el aburrimiento, se conseguiría un salto de agua con más millones de caballos que ninguno” (De la Serna, 1962, p. 193), una estrategia revolucionaria que Julian Jason Haladyn explica como último impulso de una *voluntad de aburrimiento*:

Esta es la voluntad de aburrimiento: el sí apasionado que perdura ante la falta de sentido de un mundo meramente subjetivo con la esperanza de ver más, de experimentar a través de esa falta la posibilidad de crear un significado donde no existe. Por esta razón, el modo principal de expresar y desarrollar la voluntad de aburrimiento en la modernidad está en las capacidades creativas del arte, con la crítica de la cultura emprendida por la vanguardia y sus herederos, que representan un uso activo del aburrimiento como medio para desafiar la voluntad del espectador específicamente y la institución del arte en general (Haladyn, 2015, p. 124).

Ernst Gombrich reconoce que la voluntad desocupada del artista también puede ofrecer obras de arte de calidad. Una visión con la que la historia del arte estuvo de acuerdo cuando desplazó sus criterios técnicos por criterios de orden creativo. Con ello se amplió la gama de posibilidades de una obra de arte para que se considere como tal, incluyendo por ejemplo, el dibujo de garabatos. “Por tanto debemos el placer de contemplar estos frutos del aburrimiento a ese cambio radical que vino a identificar la actividad artística no tanto con la destreza como la necesidad de crear [...]” (Gombrich, 2003, p. 212). Una ocasión maravillosa para entregarse a considerar esta emoción, pues como el mismo Gombrich afirma, puede ser un recurso importante para la creación al favorecer un hacer despreocupado, automático y prácticamente involuntario que amplía el rango de posibilidades representativas y técnicas, por encima de cualquier expectativa.

Los artistas BBB Johannes Deimling y Angelika Fojtuch precisan la importancia de rendirse al aburrimiento para trascender nuestras limitaciones. Así explican su proceso creativo asociándolo especialmente el estado de paz interior necesario para

adentrarse en la experiencia fluida de esta emoción:

[El aburrimiento] es la hora natal de la creatividad: para experimentar las propias fronteras y sentirlas realmente es importante enfrentarse y luchar cuerpo a cuerpo con el aburrimiento. La recompensa de la paciencia es la paciencia. El aburrimiento no es una forma de pasividad, sino un recurso para el impulso. Después del aburrimiento viene la impaciencia, luego la idea y finalmente la actividad (Deimling and Fojtuch, 2007, p. 219).

En resumen, la desilusión del aburrido evidencia la base subjetiva y cambiante de la voluntad, y reconocer la desilusión disuelve nuestra resistencia a la creatividad. Tan solo cabe permitir que la voluntad se acalle (entrega). Si acaso, que el único atisbo de ella se invierta en favorecer esta escucha o contemplación emocional donde la desilusión también es una experiencia de sensibilidad plena, pues ya hemos descubierto conscientemente la ductilidad de la emoción. Entonces no habrá separación entre aburrimiento y creatividad sino continuidad.

3. Creatividad Instantánea™ y los casos de aburrimiento

Según Abraham Maslow, la creatividad es “sistémica” del individuo y puede ser explicada con un proceso primario de intuición y otro secundario de realización. Esta separación del fenómeno se debe a que, según el autor,

la segunda fase subraya no solo la creatividad, sino que también se basa, en gran parte, en el simple trabajo arduo, en la disciplina del artista que puede dedicar media vida a aprender sus recursos, sus medios y sus materiales, hasta estar listo para la plena expresión de lo que ve (Maslow, 2008, p. 85).

Estas dos etapas también se pueden encontrar en ideas científicas y artísticas,

como las de David Bohm (orden implicado y orden explicado) o Robert Filliou (creatividad permanente absoluta y creatividad permanente relativa)³. Ambas estrictamente necesarias para ser creativos. Sin embargo, a pesar de la demarcación, bajo ninguna circunstancia podemos desviar nuestra atención del proceso secundario. Lógicamente, como dijera Carl Gustav Jung, aunque todo individuo está motivado por un impulso primario de inspiración, “[...] solo podemos entenderlo en su capacidad de artista al observar su realización creadora” (Jung, 2005, p. 172). Por lo tanto, la presencia de los factores que Maslow considera extra-creativos (trabajo, disciplina, recursos, medios, materiales) en la fase secundaria no hace que esta sea más confusa o impura que la primera. Todo lo contrario, estos factores son también logros creativos en sí mismos, aunque esto puede ser difícil de ver debido a prejuicios esencialistas.

El concepto de “giro participativo” que Jorge N. Ferrer propone para la psicología transpersonal va más allá de prejuicios esencialistas como el anterior. El autor coloca la creatividad en el corazón de la vida, proporcionando una visión más amplia que integra las diferentes expresiones culturales y espirituales al conocimiento transpersonal. Para hacerlo, cuestiona varios conjuntos de creencias: las del *experientialismo* que reduce los fenómenos transpersonales exclusivamente a las personas, las del *empirismo interno* que les exige explicación científica y las del *perennialismo* que los decanta según el criterio de la universalidad. Estas creencias se limitan a una visión intra-subjetiva y egocéntrica de los fenómenos transpersonales. Ferrer las incluye en su noción de conocimiento transpersonal participativo: un “[...] acceso creativo y multidimensional a la realidad” (Ferrer, 2003, p. 228). Por lo tanto, tratamos eventos complejos cuyas dimensiones intelectual, emocional, corporal, intuitiva (y sucesivas), se manifiestan en individuos, colectivos, lugares o relaciones. De esta manera, el conocimiento transpersonal se hace evidente en la interacción holista de

³ Para profundizar en el diálogo entre aburrimiento, arte y ciencia puedes consultar el capítulo 3.1 de mi tesis doctoral “El poder creativo de la conciencia” (Velasco, 2017, pp. 200-228).

las partes, o más precisamente, en la *enacción* de las mismas: “[...] el alumbramiento de un mundo o dominio de distinciones co-creadas por los diferentes elementos implicados en el evento participativo” (Ferrer, 2003, p. 161). En resumen, enactuar es descubrirse como participante activo de una totalidad organizada creativamente.

La idea básica subyacente al giro participativo no es que una expansión de la conciencia individual permite el acceso a contenidos transpersonales, sino que la emergencia de un evento transpersonal precipita en el individuo lo que se ha denominado experiencia transpersonal. Visto de este modo, la dimensión ontológica de los fenómenos transpersonales es primaria y resulta en la experiencial (Ferrer, 2003, p. 154).

Obtenemos nuevamente una fase primaria y otra secundaria, excepto que en este caso, la experiencia transpersonal se lleva al orden secundario. Con respecto a esto, nos damos cuenta de que, al permitir la experiencia del aburrimiento y la centralidad de la creatividad que este modelo proporciona, se puede considerar un diálogo directo entre la emoción del aburrimiento y la capacidad creatividad.

El giro participativo explica precisamente la continuidad que proponemos. Además, podemos notar esto desde la participación, porque en términos generales esta consiste en progresar desde la ignorancia inicial hasta el conocimiento de totalidad. Un conocimiento basado en el abandono o la entrega de la voluntad al proceso natural del aburrimiento. Proceso que coincide con la *enacción* al disolver los límites del sujeto; como negativamente lo hacía esta emoción antes de tener continuidad hacia la creatividad. Teniendo todo esto en cuenta, entendemos que la *enacción* transforma el típico estado emocional, fisiológico y conductual de los individuos aburridos. Lo que sumado a las anteriores declaraciones y muestras artísticas al respecto, puede convertir potencialmente a nuestro objeto de estudio en un evento transpersonal muy desapercibido hasta la fecha.

Hasta cierto punto, esto explica que las derivas del aburrimiento pueden sor-

prendemos. Según estudios científicos estas consecuencias llegan hasta los extremos del asesinato, la ludopatía o el consumismo compulsivo. Pero de otro lado, se ha demostrado que fomenta la comunicación con los demás e incluso puede impulsarnos a ser más creativos (Mann, 2017). En todo caso, son consecuencias que contrastan con la imagen habitual de una persona aburrída. –Quizás porque suele obviarse el papel creativo de la conciencia que participa en este fenómeno emocional.– Multitud de formas dispersas que todavía escapan al entendimiento.

Una vez introducido el concepto de creatividad, destacamos algunos productos del aburrimiento desde la perspectiva general de la Creatividad Instantánea, un método experimental inspirado en la práctica artística que, aunque en sus etapas iniciales, nos permite apreciar cómo *la conciencia crea y atrae las formas que percibe*⁴. Su objetivo es invertir el proceso creativo, comprendiendo que el grado y las cualidades de su manifestación (creatividad secundaria) responden simultáneamente a la inspiración del sujeto (creatividad primaria). Más allá del arte, este hecho implica cualquier tipo de actividad, incluida la de aburrirse. En consecuencia, el método incide sobre los factores técnicos implicados en la sensibilidad: conocimientos, gestos, herramientas y materiales que enactúan con la conciencia del individuo. Por ejemplo, Gabriel García Márquez afirmó que cuando uno se aburre escribiendo el lector se aburre leyendo, lo que nos lleva en esta dirección (Grijelmo, 1998). Pero, además, añadiríamos que la percepción del estilo, del contenido o de la maquetación precisan las causas particulares que escritor y lector experimentan, e incluso pueden compartir, en su aburrimiento literario. Siguiendo esto, podemos entender tales correspondencias e integrar factores conflictivos al mismo tiempo.

4 La función de la Creatividad Instantánea es facilitar el bienestar creativo en cualquier parcela de la vida. Por lo tanto no se ciñe a ningún campo profesional o disciplina establecida. Tampoco posee validación académica o profesional de las mismas. Es por esto que adquiere un carácter complementario, fácil de adaptar a cualquier actividad susceptible de ser experimentada creativamente. Es útil para superar conflictos creativos, pero también puede facilitar la estimulación de ideas, la estabilidad creativa en tiempo real durante el proceso de trabajo, la solución de conflictos conceptuales o formales, la evaluación de resultados, además de potenciar la capacidad de desarrollo técnico. También cabe precisar que aunque esté enfocada a la restitución de la creatividad, esta propuesta no pertenece al ámbito terapéutico. Su aplicación consiste exclusivamente en el acompañamiento personalizado.

Tratamos ejemplos de integración del aburrimiento no solo para verificarlos sino también para mostrar una dimensión práctica que, aunque parezca improbable, se puede comprender gracias a Creatividad Instantánea. En cualquier caso, insistimos en que desarrollar este método excede el alcance del ensayo. Por lo tanto, solo lo presentamos⁵.

¿Cómo se pueden correlacionar el aburrimiento y el comportamiento de alguien más allá del estado de ánimo que aparenta inspirarlos? Según lo propuesto por Creatividad Instantánea, cualquier aspecto que no esté integrado a la conciencia acabará reflejándose en la forma (proyección). Esta es la razón de escoger un acceso técnico a la realidad que fusione el ámbito mental con el físico. Por lo tanto, al basar nuestras ideas en la estrategia de los artistas del aburrimiento que explicamos, decidimos tratarlo como un material más disponible para la conciencia. Esto conlleva que sus consecuencias dependerán no solo de la contemplación del aburrimiento mismo, sino también de cómo lo utilicemos.

Para explicar la dimensión conductual del aburrimiento en relación a la creatividad, nos centramos en un fenómeno cotidiano divulgado por internet como "aburrimiento creativo". Básicamente consiste en documentar y compartir anónimamente las hazañas del aburrimiento a través de memes, imágenes, vídeos, blogs y redes sociales. También se da el caso de quienes habiendo encontrado alguna imagen que remita a esta posibilidad deja constancia de ello, aunque sin la credibilidad de quien documenta la experiencia o sus resultados. Igualmente, ambos casos indican que existe una *creencia manifiesta sobre la integración creativa del aburrimiento*. Creencia que se materializa mediante la enacción con objetos y situaciones que antes resultarían aburridas. Sin embargo, lo importante aquí no es juzgar si estos resultados son o no creativos, y mucho menos el nivel de creatividad, ya que la conciencia actúa creativamente a medida que nos involucramos en la participación transpersonal. Será más adecuado considerar que para sus protagonistas, estos eventos sí que son creativos debido a la sensación y resultados que les proporcionan.

⁵ Para saber más, consulta la web: www.creatividadinstantanea.com

En todo caso tratamos de situaciones aburridas favorables para la invención.

Establecemos tres tendencias predominantes: algunas son representaciones abstractas o figurativas indistintamente (dibujos, esbozos, garabatos, pinturas, etc.); otras suelen trastocar el sentido de algún objeto o imagen pre-dada al superponerle alguna representación como las anteriores (trampantojos generalmente); en otros casos, el propósito y el uso del objeto se cambian por completo, transformando su valor habitual e influyendo en la percepción del contexto. Esta última tendencia es el caso más radical de creatividad asociada al aburrimiento por dos razones. En primer lugar, existe un desequilibrio entre bajos desafíos y altas habilidades con el que Mihály Csíkszentmihályi (2011, pp. 119-121) explicaba la emoción, en oposición al equilibrio mutuo durante la fase de creatividad o *flow*. De aquí que los participantes del “aburrimiento creativo” tiendan a neutralizar las habilidades aumentando el nivel de desafío. La segunda prueba de radicalidad creativa es la continuidad que nos lleva del vacío del aburrimiento hacia el más puro absurdo. Efecto que se produce al transformar la lógica funcional del objeto y su situación más allá de lo esperado. Aquí algunos ejemplos dignos de probar:

- Colocar verticalmente y en equilibrio un grupo de bolígrafos.
- Hacer un arco con monitores de ordenador para bailar el limbo.
- Reunir objetos hasta formar una figura concreta con sus sombras.
- Tallar formas geométricas en lápices.
- Modelar latas de refresco.
- Cubrir grandes superficies con Post-it.
- Rellenar uno por uno los cuadros de una página.
- Apilar dados en equilibrio sobre alguno de sus vértices.
- Ordenar compulsivamente las cosas (por forma, color, textura, etc.)
- Tallar sobre frutas.
- Construir estructuras con bolígrafos.
- Trenzar el papel higiénico.
- Construir una torre con las mesas de clase.

- Clavar un lápiz en un borrador y lanzarlos sobre un patinete.
- Envolverse la cabeza con sándwiches.
- Componer música golpeando bolígrafos.
- Dar vueltas largo rato sobre una silla giratoria.
- Pintar objetos con líquido corrector.
- Envolverse en plásticos.
- Meterse en una estantería.

Valiéndonos ahora de Creatividad Instantánea, comprobaremos cómo el aburrimiento actúa en sincronía con los factores técnicos implicados en el fenómeno que tratamos, teniendo en cuenta por supuesto, el papel central de la conciencia que reúne todos los componentes de la experiencia de una manera creativa. Al hacerlo, la conciencia, con su acceso multidimensional y creativo al mundo, se convierte de forma indefinida en la realidad como un todo, produciendo visiones sincrónicas previamente no expresadas. En resumen, describimos un proceso de inspiración que parte del aburrimiento y acaba siendo expresado en acciones como las mencionadas anteriormente. Esto se da especialmente cuando las personas abandonan su voluntad, para fluir haciendo cosas que de otra manera serían difíciles, forzosas y aburridas.

El fenómeno abordado aquí como “aburrimiento creativo” está asociado también con la idea de continuidad propuesta por los artistas, salvando la diferencia de que los primeros completan la continuidad por sí mismos mientras que los segundos invitan a ella. Esto puede comprobarse por el hecho de que la mayoría de estas acciones anónimas crean nuevas formas de participación en contextos donde el aburrimiento suele ser un problema, como la escuela o el lugar de trabajo. Esto no implica una búsqueda de compensación para escapar o reprimir un sentimiento negativo con alguna actividad predeterminada (como podría ser navegar por internet). Muy al contrario, esta compensación permite la participación y el compromiso creativo con cualquier elemento disponible.

Aplicación de la Creatividad Instantánea

En la fase inicial del proyecto, se establecen tres etapas. Ellas muestran la inversión del proceso creativo, comenzando por la observación de la percepción subjetiva (creación), debido a la cual tomamos consciencia de que efectivamente enactuamos con la realidad (creador), lo que nos permite comprometernos genuinamente con ella (creatividad). Dicho esto, el aburrimiento es considerado como un material más cuyo conocimiento señala a la conciencia como creadora. Algo que según el grado de dicho conocimiento nos lleva proporcionalmente a compensar el vacío inicial con alguna acción potencialmente creativa.

Etapas de la creación

La etapa más característica de este método consiste en guiar a los sujetos hacia *la experimentación de sincronías entre proyecciones mentales y factores técnicos* (conocimientos, gestos, herramientas, materiales). Esto es observar ciertas características redundantes que marcan el rastro de la continuidad en cada producto del aburrimiento. Sin embargo, esto no significa que cada característica esté relacionada siempre con el aburrimiento o la desilusión. Es necesario atender a los casos específicos. De manera que observamos que en los ejemplos citados arriba abundan las formas en *equilibrio*, *acumulación* y *sustracción*. Formas cuya estabilidad física depende de un mínimo punto de apoyo, formas superpuestas o apiladas y formas que se modifican, rasgan o raspan. El primer tipo se refiere al espacio, el segundo al objeto en sí y el tercero al material del que se constituyen. De aquí en adelante, un nivel de análisis más profundo requiere de las proyecciones del sujeto particular. Con la ayuda de estas podremos establecer la relación existente entre los pensamientos que este tiene sobre su circunstancia y la expresión precisa de la misma mediante la percepción o elección de materiales, estrategias de acción, manipulación o incluso detalles insignificantes o “errores” que la mayoría de veces pasan desapercibidos al análisis. Digamos en general que todas las formas en equilibrio, acumulación y sus-

tracción corresponden a una conciencia que al aburrirse busca compensación (equilibrio) transformándose desde el vacío de sentido (sustracción) a la plenitud (acumulación). De esta manera pasamos de entender el aburrimiento como totalidad para llevarlo a los matices y datos que a un nivel más específico hacen que cada persona se aburra a su manera y por consiguiente, lo exprese de una forma u otra con diferentes comportamientos. La etapa concluye con la experiencia directa de un cambio de percepción, donde la conciencia observa que todos sus procesos guardan una correspondencia extremadamente simbólica, que está en sincronía con la realidad hasta el punto de lograr una identificación total con cada rasgo de la experiencia vivida. Porque en esencia, recordemos, no se trata únicamente de entender o articular mentalmente el aburrimiento, sino de sentirlo conscientemente.

Etapa del creador

Esta es la etapa más simple, y al mismo tiempo la más difícil, ya que implica el *abandono completo de todo el conocimiento adquirido en la primera etapa*. Dado que estos conocimientos no eran más que proyecciones del sujeto que tenían que ser reconocidas para que pudieran ser neutralizadas. Por esto la entrega es fundamental para facilitar que el evento transpersonal se precipite a la conciencia: una puerta que solo el sujeto en cuestión puede cruzar observando los factores técnicos y sus implicaciones sin juicios al respecto. Para el caso que nos ocupa, es útil recordar que el aburrimiento facilita la entrega cuando aplaca la voluntad. En consecuencia, podría decirse que los sujetos aburridos han vivido un episodio de desilusión de la realidad que los ha separado de las visiones prefiguradas en contra de su voluntad y los ha llevado a un estado de vacío potencialmente creativo. De esta manera, el acto de entregarse al aburrimiento es también el abandono de cualquier noción preconcebida sobre el mismo. Un indicio que puede probar indirectamente el éxito de esta fase es entender que documentar y compartir estos logros de aburrimiento es motivo de diversión pero también suponen gestos de interés y autoestima que a través de internet viajan de la experiencia subjetiva a la realidad social.

Etapa de creatividad

Esta última etapa representa la *manifestación natural y espontánea* de la acción creativa, es decir, su realización. Una etapa que engloba las dos anteriores en la medida que mantiene el estado primario del creador a la vez que enactúa con la realidad secundaria o creación, dejando constancia a través de técnicas conscientes o inconscientes. De aquí que el creador se transmute en la creación para fundirse en una totalidad, hecho que simboliza el fenómeno de la creatividad donde el creador se une sincrónicamente a la creación. Esta característica diferencia la tercera etapa de la primera, donde todavía existía una separación entre el observador y lo observado, a la vez que prueba que la integración de los factores técnicos analizados previamente se ha realizado. Así, los productos resultantes del “aburrimiento creativo” concuerdan con esta plasmación de la creatividad en los ejemplos citados, donde la radicalidad del absurdo marca la necesidad de haber actuado espontáneamente y bajo una observación liberada de sentido prefigurado. Podemos advertir también un rasgo menos visible en este sentido, cuando al realizar el acto de entrega al aburrimiento se propician cambios fisiológicos beneficiosos como la fluidez del cuerpo y la mente característica de los impulsos creativos.

Creatividad Instantánea promueve la comprensión del aburrimiento iniciada por los artistas de la vanguardia. Ofrece una explicación sobre cómo su integración se expande desde el ámbito interior del sujeto hasta sus manifestaciones físicas. Y al contrario, también permite utilizar dichas manifestaciones a favor de la integración, en caso de que el sujeto tenga dificultades para lograrla –facultad que desarrollaremos en futuras investigaciones–. La continuidad del aburrimiento que el método corrobora corresponde simultáneamente a su desilusión y contribuye a diluirlo creativamente en el fenómeno sinérgico y en constante transformación que es la vida.

4. Conclusiones

Más allá del debate sobre la naturaleza creativa del aburrimiento, el objetivo de este artículo ha sido esbozar las claves para integrarlo conscientemente a nuestras vidas. Esto ha supuesto sobre todo, dar continuidad al impasse tradicional entre aburrimiento y creatividad mediante el concepto de desilusión, ilustrando sus consecuencias estéticas y conductuales en referencia a la vanguardia artística del siglo XX. Por esta razón, concluimos con un sentido práctico del aburrimiento que puede llevarnos a la mejora creativa y emocional de la vida cotidiana, así como de los ámbitos del arte y la pedagogía.

La primera evidencia de este enfoque es que, aunque no se han pretendido definiciones precisas, el modelo creativo subyacente a la continuidad del aburrimiento neutraliza la polémica tipológica. Todas las visiones son necesarias para el enriquecimiento de la investigación. A la vez que útiles, aunque innecesarias, para la enacción plena. Estas visiones son complementarias cuando nos damos cuenta de que nosotros mismos creamos el aburrimiento. Por ejemplo, el aburrimiento profundo no es un tipo separado del simple y cotidiano, sino que más bien denota un grado de conocimiento profundo sobre el mismo, y a su vez, este no es más que otra interpretación inconclusa. El hecho es que el aburrimiento neutraliza cada intención de aprehenderlo porque es esencialmente indiferente. Esto nos obligó a usar el concepto de desilusión para precisar cómo la naturaleza estética del aburrido ofrece dos visiones de la realidad: primero, la escasez de la decepción y segundo, la abundancia desapercibida de quien se descubre uno con el mundo, no porque disponga o lo instrumentalice a voluntad, sino porque en su radicalidad noética, uno siente el comienzo de esa gran creación: que el mundo ya es nuestra verdadera voluntad.

El aburrimiento no garantiza la creatividad, porque nace de un modelo ilusorio de conciencia. Sin embargo, puede emplearse creativamente antes de que desaparezca su raíz, que es el egoísmo. Mientras tanto podemos interpretarlo como un foso inevitable, un bálsamo a los excesos contemporáneos o incluso un acceso a lo

divino. En otras palabras, el aburrimiento puede ser lo que queramos. Pero cuando tenemos la suerte de observarlo inocentemente, todo lo que podemos descubrir es una máscara de desilusión que cae.

Bibliografía

CAPRILES, E. (2000). *Estética primordial y arte visionario: un enfoque cíclico-evolutivo comparado*. Mérida: GIEAA/CDCHT-ULA.

CSIKSZENTMIHALYI, M. (2011). *Fluir (flow): una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.

D'ORS, E. (1921). *Oceanografía del tedio*. Madrid: Calpe.

DE LA CRUZ, J. (2002). *Obras completas*. Salamanca: Sígueme.

DE LA TORRE, S. (2003). *Dialogando con la creatividad. De la identificación a la creatividad paradójica*. Barcelona: Octaedro.

DEIMLING, J. Y FOJTUCH, A. (2007). BBB Johannes Deimling-Angelika Fojtuch. En V. Torrens. (Ed.), *Pedagogía de la performance. Programas de cursos y talleres*. Huesca: Diputación Provincial de Huesca.

EACHEVERRÍA, R. (2007). *Por la senda del pensar ontológico*. Buenos Aires: Granica.

FERRER, J. N. (2003). *Espiritualidad creativa: una visión participativa de lo transpersonal*. Barcelona: Kairós.

FERRUCCI, P. (1996). *Gracia inevitable: creatividad, éxtasis, iluminación*. Madrid: Los Libros del Comienzo.

GOMBRICH, E.H. (2003). *Los usos de las imágenes: estudios sobre la función social del arte y la comunicación visual*. Londres: Phaidon Press Limited.

GÓMEZ DE LA SERNA, R. (1962). *Total de greguerías*. Madrid: Aguilar.

GRIJELMO, A. (13 de diciembre de 1998). *García Márquez regresa al calor del reportaje*. España: El País. Recuperado de https://elpais.com/diario/1998/12/13/cultura/913503601_850215.html

HALADYN, J.J. (2015). *Boredom and art. Passions of the will to boredom*. Washington D.C.: Zero Books.

HAWKINS, R. D. (2014). *Dejar ir: el camino de la liberación*. Barcelona: El grano de mostaza.

HEIDEGGER, M. (2003). *¿Qué es metafísica?*. Madrid: Alianza.

HEIDEGGER, M. (2007). *Los conceptos fundamentales de la metafísica: mundo, finitud, soledad*. Madrid: Alianza.

HUIDOBRO, V. (1929). *Ennui couleur chair*. Bifur, 4, 163-165.

JUNG, C.G. (2005). *Modern man in search of a soul*. Cornwall: Routledge.

KIERKEGAARD, S. (2007). *El concepto de angustia*. Madrid: Alianza.

KRACAUER, S. (2006). *Estética sin territorio*. Murcia: Colegio oficial de aparejadores y arquitectos técnicos de la región de Murcia/Consejería de Educación y Cultura de la región de Murcia/Fundación CajaMurcia.

MANN, S. (2017). *El arte de saber aburrirse*. Barcelona: Plataforma.

MARION, J.L. (2011). *Reducción y donación. Investigaciones acerca de Husserl, Heidegger y la fenomenología*. Buenos Aires: Prometeo.

MASLOW, A. (2008). *La personalidad creadora*. Barcelona: Kairós.

SCHOPENHAUER, A. (2009). *El mundo como voluntad y representación*. Volumen 1. Madrid: Trotta.

VELASCO, S. (2017). El tiempo a secas. Estudio sobre las posibilidades creativas del aburrimiento aplicadas a la creación artística (tesis doctoral). Universidad Politécnica de Valencia, España. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10251/86212>

VELASCO, S. (2018). Saltos apáticos: la integración protoperformativa del aburrimiento en la vanguardia histórica española. En M. Molina. (Ed.), *Protoperformance en España (1834-1964)*. Lucena: Weekend Proms.

WASHBURN, M. (1994). *Transpersonal psychology in psychoanalytic perspective*. Albany: State University of New York Press.

Todas las traducciones al castellano han sido realizadas por el autor.