

## TRADUÇÃO

### Mitos contemporâneos sobre o tédio

### Contemporary myths on boredom<sup>1</sup>

Josefa Ros Velasco

Tradutores

Stanley Kreiter Bezerra Medeiros

Instituto Federal do Rio Grande do Norte<sup>2</sup>

220

Ricardo Gentil de Araújo Pereira

Instituto Federal do Rio Grande do Norte<sup>3</sup>

*Não sabemos quase nada sobre o tédio.* Embora a experiência do tédio faça parte de nossa vida cotidiana há séculos, ainda estamos longe de compreender com clareza em que consiste seu sofrimento, quais são suas principais causas e consequências, ou como podemos escapar dele de forma satisfatória. Esse é um dos *mitos mais repetidos* sobre o tédio entre alguns estudiosos do tema; mito do qual derivam muitos outros, que, atualmente, geram uma confusão desnecessária acerca de um fenômeno sobre o qual já existe, na verdade, um vasto corpus de conhecimento científico. Somos bombardeados diariamente – especialmente pela imprensa – com falsos mantras sobre o tédio, que acabam ocupando um lugar no imaginário coletivo. A maioria deles são narrativas inofensivas e simplificadas da cultura popular; outras, no entanto, têm o poder de moldar a forma como percebemos a realidade, a ponto de se tornarem estigmatizantes. Romper com algumas das crenças mais enraizadas que temos sobre o tédio não é uma tarefa fácil, ainda que seja necessária para compreender a verdadeira natureza desse estado. Em homenagem ao que já foi

---

<sup>1</sup> Texto original: Ros Velasco, J. Contemporary myths on boredom. In: *Frontiers in Sociology*, 8, 2023, p. 1–8.

<sup>2</sup> E-mail: [stanley.medeiros@ifrn.edu.br](mailto:stanley.medeiros@ifrn.edu.br); Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9264-8677>

<sup>3</sup> E-mail: [ricardo.gentil@ifrn.edu.br](mailto:ricardo.gentil@ifrn.edu.br); Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5508-0739>

Tradutores

Stanley Kreiter Bezerra Medeiros & Ricardo Gentil de Araújo Pereira

Toledo, v. 8, n.º 2 (2025) p. 220-238

conquistado até aqui pelos especialistas em Estudos do Tédio, resta apenas um exercício de desmistificação do tema.

Começarei retornando ao primeiro mito enunciado. Em inúmeras ocasiões, ouvi colegas que trabalham com o tema do tédio, em encontros dos mais variados tipos, afirmarem que não sabemos quase nada sobre esse estado comum. Tal ignorância alegada sobre o que é o tédio não pode ser justificada de forma alguma; não apenas porque todos nós padecemos dele em diferentes intensidades e durações, mas também porque isso seria injusto com os pensadores que, desde a Antiguidade, se dedicaram a definir esse estado tão peculiar. Começando por autores clássicos como Horácio, Lucrécio e Sêneca, e chegando até pesquisadores contemporâneos como Elpidorou, Eastwood e Van Tilburg, o tédio tem sido descrito como um estado de inquietação causado por um desequilíbrio entre aquilo que esperamos do contexto em que nos encontramos e aquilo que de fato sentimos receber dele; um desassossego que nos conduz, em primeiro lugar, a reavaliar nossa situação presente e, em seguida, a buscar uma mudança que restabeleça nossa sensação de equilíbrio com o ambiente (Ros Velasco, 2022a).

Durante o Império Romano, os filósofos mencionados escreveram sobre a experiência do tédio tanto em sua forma mais simples (*fastidium*, *satietas*, *desidia*) quanto em seu estado mais complexo (*taedium vitae*), definindo-o como pesar, lentidão ou saciedade decorrentes do excesso de ociosidade, o que levava a distúrbios mentais, irritação e apatia (Sêneca, 2004, 2009, 2014; Lucrécio, 2008; Horácio, 2011). Na Idade Média, o tédio – conhecido como *acedia* – representava, para Santo Agostinho de Hipona (2006, 2007, 2008), uma forma de alienação da alma. Para Evágrio Pôntico (2006), tratava-se de desânimo e tristeza, em contraste com uma vida plena; Cassiano (1999, 2015) utilizou os termos cansaço, desgosto e angústia do coração para caracterizá-lo; João Crisóstomo (PG 47.425-426) indicou que se tratava de uma condição espiritual destrutiva, gerada pela percepção da falta de sentido e pelo desespero; São Jerônimo (PL 22.1081-82) associava-o à melancolia causada pela solidão; Hugo de São Vítor (PL 176.525-526) mencionou que era um distúrbio da mente causado pela ansiedade; e São Tomás de Aquino (1993, 1995, 2017) o definia em termos da ausência de alegria, de apetite e interesse pelas coisas.

No Renascimento, escritores como Petrarca (1991, 1992, 1999, 2016) e Dante (2014) aludiram em suas obras à falta de virtude e à incapacidade de encontrar esperança ou desejo, elementos definidores do tédio – essa antiga tristeza que atormenta tanto o corpo quanto a alma. Outros, como Santo Inácio de Loyola (1992, 2014) e São João da Cruz (2005), consideravam o tédio uma escuridão da alma ou inquietação sem esperança, ociosidade ou tepidez, mau humor ou mal-estar físico que resulta em desprazer, enquanto Ficino (2019) falava de um tédio melancólico que conduz à genialidade que, em excesso, aflige a alma com um tédio permanente.

Grandes pensadores do Iluminismo, como Voltaire (1838, 2003, 2017) e Kant (2006; ver também Ros Velasco, 2021a), referiram-se ao tédio como uma consequência do excesso de tempo livre e da falta de trabalho, concepção com a qual, posteriormente, o escritor romântico alemão von Kleist (2003) também concordaria. Na mesma linha, alguns de seus contemporâneos analisaram a estrutura social como

caminho para compreender o tédio. Heine (2005, 2006, 2016) o considerava um sintoma da rigidez e da opressão impostas pela sociedade, enquanto Tieck (1828, 1853, 1854) entendia o tédio como uma estagnação da alma ou uma falha obscura da vida, um esgotamento cultural resultante de uma miséria psíquica angustiante e exaustiva. Além disso, Büchner (1998) declarou que o tédio – *Langeweile* – era uma incapacidade individual de entender o seu entorno.

Os intelectuais franceses do século XIX, por sua vez, realizaram uma análise aprofundada da experiência do tédio em uma série de obras filosófico-literárias. Para o visconde de Chateaubriand (1952, 2014), o tédio consistia numa grave paralisia da vontade. de Senancour (2010) concebia o tédio como uma oposição entre o que se imagina e o que se experimenta – um estado no qual não se sabe exatamente o que desejar, precisamente porque tais desejos são desproporcionais e porque a imaginação se excedeu em suas promessas. Essa concepção se assemelha ao que defenderam autores como Staël-Holstein (1835, 1995, 1998, 2000, 2010) e Sand (2022). Um caso curioso é o de Flaubert (2003), criador de uma das personagens mais afetadas pelo tédio de todos os tempos – Madame Bovary. O romancista diferenciou explicitamente, pela primeira vez na história, dois tipos de tédio (Flaubert, 1980): o tédio banal, decorrente do excesso de tempo livre, e o tédio moderno de natureza existencial – aquilo que hoje conhecemos como tédio simples ou passageiro, em contraste com o tédio complexo ou profundo. Baudelaire (2017) dedicou dezenas de páginas a esse último conceito, descrevendo-o como desespero ou angústia da desesperança, dado que todas as aspirações que se tem são irrealistas; Tolstói (2017) também falou sobre a ausência de desejo. Além disso, outros filósofos, como Kierkegaard (2013), também se dedicaram à reflexão sobre essa forma de tédio profundo que conduz à angústia.

Para além da filosofia e da literatura, muitos fisiologistas demonstraram interesse pelo estado de tédio no contexto francês do final do século XVIII ao século XIX. Hallé e Thillaye (1819) sugeriram que se tratava de um tormento doloroso que trazia consigo forte perturbação; Esquirol (1821) o compreendia como uma forma de ódio à vida; de Sauvages (1771), como uma doença originada do cansaço de existir; Littré (1863), como um vazio da alma privada de interesse pelas coisas; enquanto De Boismont (1850) o entendia como uma doença moral da sociedade moderna. Sua concepção de tédio coincidia plenamente com a de outros filósofos de inclinação sociológica – a abordagem do tédio sob uma perspectiva puramente sociológica só começou a ganhar visibilidade recentemente, graças a obras como as de Conrad (1997), Gardiner e Haladyn (2016), ou Ohlmeier et al. (2020), por exemplo – como Simmel (1950, 1983), Kracauer (1995), Marx (2009), Lefebvre (2012, 2022), e Adorno e Horkheimer (2016), para citar apenas alguns, para os quais o tédio era apenas um sintoma do capitalismo e de suas piores criações – entre elas, a cultura do entretenimento de massa.

O século XX foi um período de maior produção científica em torno desse fenômeno. Até então, de Boismont (1850) fornecia a única obra inteiramente

dedicada à análise do tédio: *De l'ennui, taedium vitae*. Mas a essa se somaria, em breve, a obra *De L'ennui: Étude psychologique*, de Tardieu (1913). Esse psicólogo francês descrevia o tédio como desassossego e negligência, como uma nostalgia pelo inatingível e um ceticismo próprio de quem acha que já viveu demais – uma condição que poderia até mesmo se tornar crônica. Quando Münsterberg (1913) transformou o tédio em objeto de investigação científica com base em seus estudos sobre a performance em fábricas, apresentando-o como um sentimento de monotonia que dependia da disposição individual, muitos outros pesquisadores da área da saúde mental passaram a dedicar atenção especial ao tédio. Lipps (1909), embora filósofo, partiu de uma teoria psicodinâmica para defini-lo como um conflito entre a necessidade interna de intensa atividade mental e a falta de estímulo, ou a incapacidade do sujeito de encontrar estimulação. Fenichel (1951), discípulo da psicanálise freudiana, observou que o tédio era um estado de tensão caracterizado pela coexistência entre a necessidade de atividade e a insatisfação diante da estimulação futura.

Em meados do século XX, pesquisadores da área da psicologia, oriundos de correntes bastante distintas, como a teoria da ativação<sup>4</sup> ou a teoria cognitiva, entre outras, concentraram-se em investigar com mais profundidade os meandros do tédio. Listar aqui todas as suas conclusões excederia o espaço disponível e o objetivo deste ensaio, mas um panorama exaustivo pode ser encontrado no capítulo 6 do meu livro *La enfermedad del aburrimiento (A doença do tédio)* (Ros Velasco, 2022a). Entre as definições mais inovadoras estão: a de Greenson (1951, 1953), a respeito do tédio apático e do tédio agitado; a de Warren (1934), que explicou o tédio como uma condição desagradável de atenção embotada, resultante da automatização de uma atividade e da dificuldade em encontrar mudança; a de O'Hanlon (1981), segundo a qual o tédio era um estado psicofisiológico produzido pela exposição prolongada a estímulos monótonos; a de Csíkszentmihályi (1975, 1998, 2000), criador da conhecida teoria do *flow*, que concebia o tédio como um estado psicológico de insatisfação, provocado por um declínio na estimulação neurológica em razão da vivência de situações desinteressantes ou repetitivas; a de Mikulas e Vodanovich (1993), que descreviam o tédio como um estado de baixa estimulação e insatisfação atribuíveis a um ambiente inadequado; a de Sundberg (1994), que distinguiu entre tédio passageiro (*state-boredom*) e tédio como traço individual ou disposição recorrente (*boredom proneness*); ou ainda a de Campbell (1996), para quem o tédio era um sentimento de desprazer devido à necessidade de maior atividade, à ausência de estímulos significativos ou à incapacidade de percebê-los.

Atualmente, alguns dos “papas” do tédio continuam trabalhando incansavelmente para completar o perfil de uma definição inequívoca desse estado. Eastwood et al. (2012) afirmam que o tédio é um estado de aversão que ocorre principalmente quando somos incapazes de nos engajar de maneira satisfatória com as informações internas ou externas necessárias para participar de uma atividade, quando estamos conscientes de que não conseguimos manter nossa atenção em

---

<sup>4</sup> Nota dos tradutores: *Arousal theory*, no texto original.

atividades gratificantes porque elas exigem um alto grau de esforço mental e quando atribuímos a causa do nosso estado ao ambiente. Seu argumento foi posteriormente refinado pelos pesquisadores Westgate e Wilson (2018), no que ficou conhecido como Modelo MAC. Van Tilburg e Igou (2011, 2017, 2019), bem como Van Tilburg et al. (2022), enfatizaram o papel desempenhado pela ausência de sentido percebido em uma situação ou atividade como fator que impede nosso engajamento com ela, o que acaba levando ao tédio. No campo da neuropsicologia, Danckert (2018, 2019) propôs que o tédio é uma experiência humana onipresente que pode ser descrita como a incapacidade de interagir com o ambiente, apesar do desejo de fazê-lo. Por fim, o filósofo Elpidorou (2014, 2017) examinou o componente funcional do tédio, apresentando-o como um estado que nos alerta para situações que não têm valor para nós e que, por isso, devem ser abandonadas.

Após essa longa trajetória – que pode ser vista de modo aprofundado em meu livro (Ros Velasco, 2022a) –, o leitor provavelmente concordará que hoje é difícil sustentar a afirmação de que não sabemos quase nada sobre o tédio. Com diferentes matizes, todos esses pensadores contribuíram para que tenhamos uma ideia, ainda que mínima, do que esse estado constitui e implica, ideia que pode ser expressa da seguinte maneira: o tédio é um estado de mal-estar de que padecemos quando o ambiente no qual nos encontramos imersos, ou a atividade com a qual tentamos nos engajar, não nos estimula de acordo com nossas expectativas iniciais, resultando na dolorosa experiência da falta de sentido. Todos nós padecemos disso, com maior ou menor frequência, em diferentes momentos e lugares, dependendo tanto de fatores exógenos – relacionados às possibilidades do contexto – quanto de fatores endógenos – vinculados à própria personalidade e expectativas. A pessoa entediada sente que sua relação com a realidade presente está comprometida e que deve fazer tudo o que estiver ao seu alcance para retornar a um estado ótimo de estimulação, o que se traduz no anseio por uma sensação de bem-estar (Ros Velasco, 2022a).

Essa descrição é aplicável a qualquer experiência de tédio em que o que determina sua expressão final é a interação entre variáveis como intensidade (superficial ou profunda), durabilidade (passageira ou crônica) e o agente da experiência (individual ou coletivo), na relação estabelecida entre a pessoa (ou pessoas) entediada(s) e o contexto específico (Ros Velasco, 2022a). Essas são algumas das variáveis mencionadas por Flaubert (1980) ao classificar o tédio nas categorias de tédio banal e tédio existencial (Greenson, 1951, 1953, por sua vez, orientava-se pelo tipo de resposta suscitada frente ao tédio, classificando-o como agitado ou apático). Heidegger (1995) também ensaiou sua própria classificação do tédio – ser entediado por algo (*das Gelangweiltwerden von etwas*), entediado junto a (*das Sichlangweiligen bei etwas*) e tédio profundo (*das Sichlangweiligen*); distinção com a qual tenho sérias divergências (Ros Velasco, 2022a, ver especialmente o capítulo 7). Considero mais completa a classificação do poeta Valéry (1951), para quem o tédio poderia ser transitório (*l'ennui passager*), decorrente do cansaço (*l'ennui par fatigue*), ou da vida (*l'ennui de vivre*). A classificação de Valéry pode ser considerada precursora da que eu

mesma propus (Ros Velasco, 2022a), segundo a qual, com base nas variáveis mencionadas, o tédio pode ser dependente da situação e transitório, dependente da situação e crônico, dependente do indivíduo e crônico, ou existencial-profundo, sempre levando em conta a perspectiva de sua funcionalidade ou disfuncionalidade, na medida em que somos ou não capazes (por razões endógenas ou exógenas) de reagir para evitar o sofrimento dele decorrente. Classificações à parte, a essência do tédio – mesmo abordando-o como um fenômeno multifatorial – é sempre a mesma: esse mal-estar resultante de uma relação com o presente que se tornou obsoleta e com a qual precisamos lidar. Creio que todos conseguimos nos reconhecer, ao menos em parte, nessa “simplificação”. Portanto, sabemos algo, senão muito, sobre o tédio.

Dediquei tempo para desmascarar esse mito porque, como alertei no início, todas as ideias subsequentes decorrem dele. Sem ir muito longe, os mitos seguintes são duas respostas típicas à pergunta: por que não sabemos *quase nada* sobre o tédio? Ora, não sabemos nada porque *o estudo do tédio ainda está em sua infância* e porque *o tédio não tem recebido a atenção que merece* (ver, por exemplo, O’Hanlon, 1981; Smith, 1981; Farmer e Sundberg, 1986; Damrad-Frye e Laird, 1989; Padiaditakis, 1991; Fisher, 1993; Leong e Schneller, 1993; Scitovsky, 1999; Watt e Vodanovich, 1999; Martin et al., 2006; Pekrun et al., 2010; Thompson, 2020). Não me surpreende que aqueles que não se dedicam à pesquisa desse fenômeno pensem que o tédio não tenha despertado nossa curiosidade como objeto de análise científica até relativamente pouco tempo atrás. O que me surpreende é que tais afirmações sejam feitas por alguns “pesquisadores do tédio” (Ros Velasco, 2017).

Já se passaram quase 100 anos desde que Russell (1930) denunciou, em *The Conquest of Happiness (A Conquista da Felicidade)*, que o estudo do tédio estava sendo ignorado – 100 anos em que esse “estudo do tédio” se tornou um assunto de interesse excepcional. Deixando à parte o que filósofos, teólogos, autores e fisiologistas disseram nos séculos anteriores – se juntássemos tudo, o cálculo chegaria, sem exagero, a vários milhares de páginas (Ros Velasco, 2017) –, durante a primeira metade do século XX mais de dez trabalhos sobre o tédio foram publicados, enquanto que na segunda metade o número de publicações chegou a centenas (Ros Velasco, 2017). Com o despertar desse novo século, o número de estudos sobre o tédio ultrapassa facilmente tudo o que foi escrito antes. A título de exemplo, somente em 2013 foram publicados um total de 119 artigos (Ros Velasco, 2017).

Contudo, essa evidência não impede que muitos pesquisadores justifiquem a necessidade dos seus trabalhos com base nesses dois mitos (dos textos de O’Hanlon, 1981, no final do século XX, até os mais recentes, elaborados por especialistas como Pekrun et al., 2010), embora a tendência de identificar uma lacuna na literatura como estratégia para justificar o próprio trabalho não seja exclusiva desse campo de estudo. Assim como eu, alguns colegas como Goodstein (2020) e Finkielstein (2021) pedem que essa falsa crença seja banida de uma vez por todas – sem muito sucesso, é preciso dizer. É verdade que o estudo do tédio tem sido muito disperso em termos de disciplinas (Ros Velasco, 2017). Também é verdade que sua institucionalização e academização estão apenas começando agora (por exemplo, com o lançamento da *International Society of Boredom Studies* em 2021 e a abertura de laboratórios como o

*Danckert Lab* ou o *Boredom Lab*). Isso não é motivo suficiente para sustentar que mal começamos a pesquisar o tédio ou que, no passado, não demonstramos interesse pela experiência do tédio.

Tais afirmações só fazem sentido em contextos muito específicos; por exemplo, quando aplicadas ao estudo do tédio em animais no campo da zoologia (ver, por exemplo, Meagher, 2019), ou à análise do tédio em pessoas com Alzheimer no campo da psicogerontologia (Ros Velasco, 2021b). Vamos substituir a expressão “o estudo do tédio está em sua infância” por “o estudo do tédio em X está em sua infância” e a expressão “não se deu atenção suficiente ao tédio” por “não se deu atenção suficiente ao tédio em X”, se for o caso.

Outro mito relacionado a esses – que foi desmascarado no que expus acima – é o que afirma que *a experiência do tédio surgiu nas sociedades modernas* (ver, por exemplo, Meyer Spacks, 1995; Svendsen, 2004; Goodstein, 2005). O tédio não é jurisdição exclusiva das sociedades capitalistas, tendo origem no mundo moderno (Ros Velasco, 2022a,b) – ainda que as causas do tédio, as características de sua experiência e suas consequências sejam diferentes nos tempos modernos em comparação com outros períodos históricos, na medida em que respondem às suas particularidades. De acordo com a descrição que sugeri, o tédio está ao alcance de qualquer um – mesmo para espécies diferentes da nossa, o que desmascara o mito de que *o tédio é uma condição exclusivamente humana* (ver Wemelsfelder, 1985; Meagher e Mason, 2012; Svendsen, 2019a,b). Muitas pessoas acreditam que as sociedades de caçadores-coletores não sofriam de tédio porque suas vidas eram muito ocupadas na tentativa de sobreviver. Elas estão erradas. Nossos predecessores investiam muito menos tempo em sobrevivência do que empregamos hoje em dia (ver Lee, 1979; Le Guin, 1989; Barnard, 2016; Sahlins, 2017). Mas mesmo que fosse esse o caso, preencher nosso tempo com inúmeras tarefas não implica ausência de tédio: essas podem ser tarefas muito desestimulantes. De qualquer forma, o tédio moderno é atribuído ao nascimento do tempo livre; tempo de que outras civilizações, como os romanos (ver Ros Velasco, 2022a, particularmente o Capítulo 1), também desfrutavam.

É fácil pensar que o tédio é mais vivenciado nos tempos modernos do que em qualquer outro porque temos mais tempo livre para que esse estado possa se manifestar. Mas, da mesma forma que não podemos supor que simplesmente evitamos o tédio estando ocupados, também não se deve supor que a disponibilidade de tempo livre significa que é mais fácil sofrer de tédio. O tédio pode surgir tão facilmente no tempo livre quanto no trabalho. O que nos distingue de outras épocas é que há muito mais de nós com oportunidade de escrever sobre as próprias experiências, em qualquer contexto. É claro que aqueles que sofrem de tédio por não saberem administrar seu tempo livre também são aqueles que têm mais tempo para refletir sobre suas experiências, nessa situação específica, para a posteridade. Aqueles que se sentem entediados por dias de trabalho intermináveis não nos dizem isso porque não têm tempo, mas isso não significa que não estejam entediados – é por

isso que a questão do tédio no local de trabalho ainda é tão intensamente examinada hoje quanto era há um século (Butler et al., 2011). Isso pode nos dar a sensação de que o tédio é algo moderno, fruto do excesso de tempo livre, do surgimento de novas sociedades opulentas como consequência da revolução industrial (Veblen, 1994), mas, como já disse, ter tempo livre não é algo exclusivo das sociedades modernas, tampouco escrever sobre isso – embora esse seja um período que facilita essa tarefa –, nem *o tédio ocorre exclusivamente no tempo livre*; outro mito que foi desmascarado, juntamente com aqueles ditados populares que exclamam que *só os ricos ficam entediados* em razão de terem muito tempo livre, ou que *tédio é o mesmo que não fazer nada*.

Ficamos entediados quando somos obrigados a não fazer nada, enquanto o que gostaríamos é de estar fazendo algo que nós mesmos escolhemos fazer, da mesma forma que ficamos entediados quando temos de fazer algo por demanda externa que não é importante ou estimulante para nós, enquanto preferiríamos fazer o que queremos ou não fazer nada (Ros Velasco, 2022a). Não fazer nada porque porque assim o prescrevemos a nós mesmos – porque queremos descansar, desconectar-nos ou reconectar-nos com nossos próprios pensamentos – não é sinônimo de tédio em nenhuma circunstância. Isso se conecta a outro mito popular: o de *querer ter tempo para ficar entediado*. O tédio é sempre doloroso porque é o resultado da insatisfação. Ninguém em sã consciência anseia por sentir dor, exceto aqueles que acreditam que o sofrimento é necessário para atingir um nível elevado de existência. O que queremos é ter tempo livre (Blumenberg, 1986) para realizar as atividades que quisermos ou para não fazer nada. Mas não esperamos que, no final do dia, o tédio ocupe esse tempo livre que temos. Expressões cotidianas como “pretendo passar o fim de semana entediado” ou “se ao menos eu tivesse tempo para ficar entediado” derivam de uma confusão no significado que atribuímos à palavra “tédio”. Basta pensar em uma ocasião em que você estava realmente entediado, lendo um livro com que não conseguia se envolver ou tendo de aguardar em uma sala de espera sem a chance de escapar, e reviver esse mal-estar que sentiu, para perceber que não gostaria de repetir essa situação, nem que seu tédio tivesse durado mais. O tédio não é prazeroso, a menos que, quando dizemos “tédio”, o que realmente queremos dizer é “descanso”, o que é totalmente o oposto. Talvez devêssemos estender a definição de tédio para incluir essa nova visão mais ampla, segundo a qual “tédio significa gostar de não fazer nada por vontade própria”, embora, para este significado, o Oxford English Dictionary tenha cunhado o termo “estar em modo goblin”.

Quando dizemos que queremos ter tempo para ficar entediados, em referência aos aspectos positivos de ter tempo livre, parece que o tédio só ocorre nesse tempo livre, quando vimos que o tédio pode ocorrer tanto no nosso tempo livre quanto durante a realização de tarefas – por exemplo, quando fazemos um trabalho repetitivo. Mesmo depois de desmascarar esse mito, muitas pessoas defendem a ideia de que, sempre que o tédio ocorrer, seja no tempo livre ou durante o trabalho, é útil experimentá-lo porque *o tédio nos torna mais criativos e inteligentes* (por exemplo, basta pesquisar no Google as palavras “tédio” e “criatividade”). Esse é o meu mito

favorito porque é um mito de esperança e resiliência que torna desejável ter tempo para o tédio.

Ouvimos repetidamente na mídia que o tédio é algo positivo porque impulsiona a criatividade e, portanto, é desejável ter tempo para ficar entediado e passar longos períodos sem fazer nada. Não vou enfatizar mais que as pessoas podem ficar entediadas a qualquer momento, independentemente de estarem fazendo algo ou nada. Vamos nos concentrar agora nesta questão do aumento da criatividade (ser inteligente é apenas uma consequência indireta disso). Quando ficamos entediados, sentimos dor – isso é claro – e, como pessoas que fogem da dor e buscam o prazer, tentamos acabar com o que consideramos um incômodo, fazendo uso dos recursos ao nosso alcance – esses são diferentes dependendo do contexto e de cada pessoa (Ros Velasco, 2022a). Para expressar isso de outra forma: quando expostos a uma situação ou atividade entediante, nossos níveis de estimulação cortical caem e sentimos um mal-estar que nos obriga a elaborar uma estratégia para recuperar o equilíbrio que tínhamos antes dessa exposição. O que fazemos para eliminar a fonte do tédio é introduzir uma mudança em nosso ambiente. É nesse processo que algumas pessoas detectam um componente de criatividade.

Escapar do tédio implica um momento de “criatividade”, no sentido de que devemos achar algo com que nos envolver, enquanto antes não havia nada ou o que havia não nos estimulava. No entanto, o que nos é dito através desse mito é que o tédio nos ajudará a ser mais criativos, em referência à imaginação ou invenção, o que é supor muita coisa. O tédio é reativo – prefiro usar essa palavra para evitar a confusão gerada pelo termo “criativo” –, uma força motriz que favorece mudanças, mas, em primeiro lugar, essa mudança não implica necessariamente a introdução de algo completamente novo e original no ambiente (Ros Velasco, 2023). De fato, normalmente a elaboração da estratégia para fugir do tédio nem sequer ocorre conscientemente. Em vez disso, recorreremos a meios armazenados no nosso subconsciente que, no passado, se provaram bem-sucedidos em desarmar a fonte do tédio. Fazemos isso quase mecanicamente: se um filme me aborrece, mudo para uma série, jogo um videogame, entro nas redes sociais, chamo meus amigos para sair e tomar umas cervejas ou leio um livro. Mesmo quando nos damos conta de que precisamos fazer algo para evitar o tédio e começamos a pensar em como fazer isso, acabamos recorrendo, como sempre, às mesmas soluções comuns. Obviamente não podemos generalizar, nem para um lado, nem para o outro.

A crença de que o tédio nos torna mais criativos transborda de otimismo. Ela não apenas busca nos convencer de que algo original pode surgir do nosso tédio, como também de que essa criação, resultante da resposta ao tédio, será útil. Esquecemos que uma grande porcentagem de nossas reações (conscientes ou subconscientes) são disfuncionais ou prejudiciais à saúde (Ros Velasco, 2017, 2022a; Sommer et al., 2021). Se o tédio vai me tornar mais criativo no sentido de despertar minha curiosidade sobre drogas, talvez a suposta criatividade que me inspira não seja tão bem-vinda quanto gostaríamos de pensar. A natureza reativa do tédio é

louvável porque nos mantém em movimento, mas não porque conduz à genialidade. Nunca, na história do estudo do tédio, esse estado foi observado sob tal perspectiva, talvez com exceção do Renascimento, quando se acreditava, como afirmou Ficino, que a forma mais profunda do tédio nos tornava grandes (ver também Ros Velasco, 2022a, especialmente o Capítulo 3). É verdade que as pessoas criativas conseguem fazer melhor uso do seu tédio, na medida em que respondem a ele com reações mais originais (Ros Velasco, 2023), mas isso significa apenas que o tédio impulsiona a criatividade das pessoas criativas ou a genialidade do gênio, como também acontece com a destrutividade das pessoas destrutivas (Ros Velasco, 2023). Diante do exposto, a resposta é “não”: o tédio não nos torna necessariamente mais criativos (nem mesmo as crianças). Costumamos superestimar a nossa capacidade de responder criativa e funcionalmente ao tédio.

Esses slogans também nos transmitem a mensagem de que, por outro lado, é negativo passar o tempo todo ocupado fazendo coisas; uma crítica direta à sociedade da hiperatividade. Uma das principais queixas do nosso século é que não deixamos espaço para o tédio em meio à cascata interminável de atividades que infestam todas as horas do dia, todos os dias da semana, abrangendo todos os meses do ano (apesar de muitas dessas tarefas também nos entediarem). A superestimulação a que submetemos nossos cérebros impede o descanso necessário para que essa criatividade flua. A solução: tédio, porque todos sabem que *o tédio ajuda a descansar o cérebro*, como muitos blogs pseudo-saúde afirmam na internet. Mas é exatamente o oposto. A necessidade de bater a porta na cara do tédio se manifesta até mesmo em estados de estresse e ansiedade, quando não conseguimos encontrar a chave para bani-lo (Ros Velasco, 2022a). Também me pergunto por que teríamos de diminuir o ritmo para que a luz se acendesse. Pablo Picasso disse que as musas nos visitam enquanto trabalhamos. Por que não enquanto tuitamos ou assistimos a um vídeo no TikTok?

Ainda não falei sobre aqueles que vivenciam o tédio de forma disfuncional. Nem sempre estamos em condições de reagir ao tédio, seja para o bem ou para o mal. Algumas pessoas sofrem de “tédio crônico dependente do indivíduo” porque são incapazes de reconhecer situações mais desejáveis do que aquelas que causam seu tédio para motivarem uma mudança (Ros Velasco, 2022a). Outras, por sua vez, conseguem identificar a maneira como desejam se libertar da fonte do tédio, mas o próprio contexto que o gera as impede de concretizar a ideia ou colocá-la em prática, de modo que esse tédio prevalece indefinidamente ao longo do tempo (o que tenho chamado de “tédio crônico dependente da situação”, Ros Velasco, 2022a). Como o tédio dessas situações nos tornará mais criativos ou ajudará a descansar o cérebro?

Os últimos mitos que desejo abordar estão precisamente relacionados às formas de tédio disfuncional. Há muito tempo ouvimos dizer que, nessa vida, *só fica entediado quem quer*, ou, o que é pior, *só os tolos ficam entediados*, aquelas pessoas que estão vazias por dentro, aquelas que são incapazes de apreciar a imensidão do mundo e as maravilhas da criação divina, pessoas que não sabem administrar seu tempo de forma otimizada, usufruindo das conquistas da humanidade. Se ao menos escapar do tédio fosse apenas uma simples questão de força de vontade... Para

aqueles que lutam para escapar do tédio, esses mitos terríveis são estigmatizantes, além de alimentarem uma superioridade moral e intelectual nauseante por parte daqueles que os perpetuam. Por meio desses mitos, todo o peso da responsabilidade no combate ao tédio é colocado sobre o sujeito, ignorando a importância do contexto e a existência de estados patológicos de tédio. O lamento de que *o tédio é um privilégio das classes ociosas* também transmite uma expressão de superioridade moral, embora em um sentido diferente. Isso é dito por aqueles que trabalham o tempo todo, convencidos de que só quem não tem nada para fazer fica entediado. Aqueles que usam esse tipo de frase de efeito culpam os outros por não serem produtivos, como se o exercício da produtividade fosse garantia de um emprego que faça sentido. Eles não apenas erram em sua opinião, como também são culpados de inveja.

Esses mitos, que classifico como estigmatizantes, são justamente aqueles que impedem o avanço dos Estudos do Tédio e da própria sociedade. Eles nos fazem ter vergonha das causas do tédio, das coisas que não nos satisfazem, e nos impedem de discuti-las em grupo por medo de sermos apontados como tolos, vulgares, incapazes ou preguiçosos. Quando alguém nos pergunta sobre o que nos entedia, escondemos nossos sentimentos e respondemos com expressões como “nunca fico entediado” ou “não tenho tempo para ficar entediado”, para mostrar aos outros que temos fome de conhecimento e temos vidas muito ocupadas, porque cumprimos o papel que precisamos cumprir como engrenagens úteis na roda da produção. Tenho certeza de que existem casos reais, dignos de estudo, de pessoas sem filtro, capazes de se envolver com tudo ao seu redor, mas duvido que isso seja universal.

Compartilhar com os outros o que sabemos sobre o tédio, graças às nossas próprias experiências, comentando sobre o que nos entedia, desestigmatizando o tédio e desmistificando os mitos, é o primeiro passo para prevenir a estagnação, os becos sem saída, situações que, enquanto sociedade, constantemente criamos e transformamos em fonte de tédio. Esse é um exercício complicado, como mencionei no início, mas essencial para a continuidade do progresso. Ao longo da história, caímos na armadilha de entender o tédio como um estado vergonhoso, pecaminoso, miserável e até doentio (Ros Velasco, 2022a), em vez de uma experiência útil para reconhecer a obsolescência de nossas próprias rotinas diárias e de nossas construções sociais. O mito com o qual encerrarei esse artigo é aquele que diz que *devemos aprender a tolerar o tédio*, que ganhou fama desde o início da pandemia de COVID-19. Isso não significa que devamos estar dispostos a sofrê-lo diariamente ou acolhê-lo de braços abertos sob o pretexto de que nos tornará mais criativos, por exemplo, mas sim integrar sua experiência inevitável no diálogo público, ignorando os preconceitos e mitos que nos impedem de entendê-lo e aproveitá-lo em sua plenitude multifacetada. São eles que nos levam a tentar escapar do tédio imediatamente, em vez de aceitá-lo e explorá-lo de perto para colher seus benefícios. Os estudiosos contemporâneos do tédio se dedicam a essa louvável tarefa de reabilitação.

## **DECLARAÇÃO DE DISPONIBILIDADE DE DADOS**

As contribuições originais apresentadas no estudo estão incluídas no artigo/material suplementar. Dúvidas adicionais podem ser direcionadas ao autor correspondente.

## **CONTRIBUIÇÕES DOS AUTORES**

Josefa Ros Velasco contribuiu para a concepção, organização, redação, revisão e tradução, e aprovou a versão submetida.

## **FINANCIAMENTO**

Esse trabalho recebeu financiamento do programa de pesquisa e inovação Horizonte 2020 da União Europeia, no âmbito do acordo de subvenção Marie Skłodowska-Curie n.º 847635.

## **AGRADECIMENTOS**

Uma versão resumida desse artigo foi publicada em espanhol na *Revista de Occidente* (edição 503).

## **CONFLITO DE INTERESSES**

O autor declara que a pesquisa foi conduzida na ausência de quaisquer relações comerciais ou financeiras que possam ser interpretadas como um potencial conflito de interesses.

## **NOTA DO EDITOR**

Todas as alegações expressas nesse artigo são exclusivamente dos autores e não representam necessariamente as de suas organizações afiliadas, nem as da editora, dos editores e dos revisores. Qualquer produto que possa ser avaliado neste artigo, ou alegação feita por seu fabricante, não é garantido ou endossado pela editora.

## REFERÊNCIAS

- ADORNO, T. W.; Horkheimer, M. (2016). *Dialectic of Enlightenment* [Dialética do esclarecimento]. New York: Verso Books.
- BARNARD, A. (2016). *Language in Prehistory* [A linguagem na pré-história]. Cambridge: Cambridge University Press.
- BAUDELAIRE, C. (2017). *Delphi Collected Poetical Works of Charles Baudelaire* [Obras poéticas completas de Charles Baudelaire (edição Delphi)]. Landenberg, PA: Delphi Classics.
- BLUMENBERG, H. (1986). *Lebenszeit und Weltzeit* [Tempo de vida e tempo do mundo]. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- BÜCHNER, G. (1998). *Danton's Death; Leonce and Lena; Woyzeck* [A morte de Danton; Leonce e Lena; Woyzeck]. Oxford: Oxford University Press.
- BUTLER, N., Olaison, L., Sliwa, M., Meier Sørensen, B., and Spoelstra, S. (2011). Work, play and boredom [Trabalho, jogo e tédio]. *Ephemera* 11, 329–500.
- CAMPBELL, R. N. (1996). *Psychiatric Dictionary* [Dicionário de psiquiatria]. Oxford: Oxford University Press.
- CASSIAN, J. (1999). *The Monastic Institutes: On the Training of a Monk and the Eight Deadly Sins* [Instituições cenobíticas]. Nashua, NH: Saint Austin Press.
- CASSIAN, J. (2015). *The Collations* [Da oração]. Leominster: Gracewing Publishing.
- CHATEAUBRIAND, F.-R. (1952). *Atala and Rene* [Atala e René]. Oakland, CA: University of California Press. doi: 10.1525/9780520904811
- CHATEAUBRIAND, F.-R. (2014). *Memoirs from Beyond the Tomb* [Memórias de além-túmulo]. New York: Penguin Random House.
- CONRAD, P. (1997). It's boring: notes on the meanings of boredom in everyday life [É entediante: notas sobre os significados do tédio na vida cotidiana]. *Qualit. Sociol.* 20, 465–475. doi: 10.1023/A:1024747820595
- CSÍKSZENTMIHÁLYI, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play* [Além do tédio e da ansiedade: experimentando o estado de fluxo no trabalho e no lazer]. San Francisco, CA: Jossey Bass.
- CSÍKSZENTMIHÁLYI, M. (1998). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life* [A descoberta do fluxo: a psicologia do engajamento na vida cotidiana]. New York: Basic Books.
- CSÍKSZENTMIHÁLYI, M. (2000). "Boredom," ["Tédio"] in *Encyclopedia of Psychology*, ed. A. E. Kazdin (Oxford: Oxford University Press) 442–444. doi: 10.1037/10516-164
- DAMRAD-Frye, R.; LAIRD, J. D. (1989). The experience of boredom: the role of the self-perception of attention [A experiência do tédio: o papel da autopercepção da atenção]. *J. Person. Soc. Psychol.* 57, 315–320. doi: 10.1037/0022-3514.57.2.315
- DANCKERT, J. (2018). Special topic introduction: understanding engagement: mind-wandering, boredom and attention [Introdução temática: compreendendo o engajamento: devaneio, tédio e atenção]. *Exper. Brain Res.* 236, 2447–2449. doi: 10.1007/s00221-017-4914-7
- DANCKERT, J. (2019). "Boredom: managing the delicate balance between exploration and exploitation," ["Tédio: administrando o equilíbrio delicado entre exploração e aproveitamento"] in *Boredom Is in Your Mind*, ed. J. Ros Velasco (Cham: Springer) 37–53. doi: 10.1007/978-3-030-26395-9\_3

- DANTE, A. (2014). *The Divine Comedy: Inferno, Purgatorio, Paradiso* [A divina comédia: inferno, purgatório, paraíso]. New York: Penguin Random House.
- BOISMONT de, A. B. (1850). *De l'ennui. Tædium vitæ* [Sobre o tédio. *Tædium vitæ*]. vol. 2. Paris : Martinet.
- SAUVAGES de, B. (1771). *Nosologie méthodique, vol 2* [Nosologia metódica, vol. 2]. Paris : Chez Hérisant le Fils.
- SENANCOUR de, É. P. (2010). *Obermann* [Obermann]. New York: Noumena Press.
- EASTWOOD, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., and Smilek, D. (2012). The unengaged mind: defining boredom in terms of attention [A mente não engajada: definindo o tédio em termos da atenção]. *Persp. Psychol. Sci.* 7, 482–495. doi: 10.1177/1745691612456044
- ELPIDOROU, A. (2014). The bright side of boredom [O lado positivo do tédio]. *Front. Psychol.* 5, 1245. doi: 10.3389/fpsyg.2014.01245
- ELPIDOROU, A. (2017). The good of boredom [O bom do tédio]. *Philosoph. Psychol.* 31, 323–351. doi: 10.1080/09515089.2017.1346240
- ESQUIROL, J. É. D. (1821). “Suicide,” [“Suicídio”] in *Dictionnaire des sciences médicales, par une société de médecins et de chirurgiens* (Paris : Panckoucke) 213–283.
- FARMER, R., and Sundberg, N. D. (1986). Boredom proneness: the development and correlates of a new scale [Propensão ao tédio: desenvolvimento e correlações de uma nova escala]. *J. Person. Assess.* 50, 4–17. doi: 10.1207/s15327752jpa5001\_2
- FENICHEL, O. (1951). “On the psychology of boredom,” [“Sobre a psicologia do tédio”] in *Organization and Pathology of Thought: Selected Sources*, ed. D. Rapaport (New York: Columbia University Press) 349–361. doi: 10.1037/10584-018
- FICINO, M. (2019). *Three Books on Life* [Três livros sobre a vida]. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- FINKIELSZTEIN, M. (2021). *Boredom and Academic Work* [O tédio e o trabalho acadêmico]. Oxfordshire: Routledge. doi: 10.4324/9781003180258
- FISHER, C. D. (1993). Boredom at work: a neglected concept [Tédio no trabalho: um conceito negligenciado]. *Human Relat.* 46, 395–417. doi: 10.1177/001872679304600305
- FLAUBERT, G. (1980). *The Letters of Gustave Flaubert: 1830-1857* [Cartas de Gustave Flaubert: 1830–1857]. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- FLAUBERT, G. (2003). *Madame Bovary* [Madame Bovary]. New York: Penguin Random House.
- GARDINER, M., and Haladyn, J. J. (2016). *Boredom Studies Reader: Frameworks and Perspectives* [Coletânea de estudos sobre o tédio: abordagens e perspectivas]. New York: Routledge. doi: 10.4324/9781315682587
- GOODSTEIN, E. (2005). *Experience Without Qualities: Boredom and Modernity* [Experiência sem qualidades: tédio e modernidade]. Redwood City, CA: Stanford University Press. doi: 10.1515/9781503624658
- GOODSTEIN, E. (2020). “Boredom and the disciplinary imaginary,” [O tédio e o imaginário disciplinar] in *The Culture of Boredom*, ed. J. Ros Velasco (Leiden: Brill) 23–54. doi: 10.1163/9789004427495\_003
- GREENSON, R. R. (1951). Apathetic and agitated boredom [Tédio apático e tédio agitado]. *Psychoanal. Quart.* 20, 346–347.
- GREENSON, R. R. (1953). On boredom [Sobre o tédio]. *J. Am. Psychoan. Assoc.* 1, 7–21. doi: 10.1177/000306515300100102

- HALLÉ, J.-N.; THILLAYE, J.-B.-J. (1819). *Dictionnaire des sciences médicales, par une société de médecins et de chirurgiens* [Dicionário das ciências médicas, por uma sociedade de médicos e cirurgiões]. Paris: Panckoucke.
- HEIDEGGER, M. (1995). *The Fundamental Concepts of Metaphysics: World, Finitude, Solitude* [Os conceitos fundamentais da metafísica: mundo-finitude-solidão]. Bloomington, IN: Indiana University Press. doi: 10.2307/j.ctvswx8mg
- HEINE, H. (2005). *Pictures of Travel* [Retratos de viagem]. Ann Arbor, MI: University of Michigan Press.
- HEINE, H. (2006). *Book of Songs* [Livro de canções]. Ann Arbor, MI: University of Michigan Press.
- HEINE, H. (2016). *The Works of Heinrich Heine, VII. French Affairs: Letters from Paris* [As obras de Heinrich Heine, VII. Assuntos franceses: cartas de Paris]. Victoria: Leopold Classic Library.
- HORACE (2011). *Satires and Epistles* [Sátiras e Epístolas]. Oxford: Oxford University Press.
- KANT, I. (2006). *Anthropology from a Pragmatic Point of View* [Antropologia de um ponto de vista pragmático]. Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- KIERKEGAARD, S. (2013). *Kierkegaard's Writings IV, Part II: Either/Or* [Ou-Ou]. Princeton, NJ: Princeton University Press. doi: 10.2307/j.ctt24hrd0
- KRACAUER, S. (1995). *The Mass Ornament: Weimar Essays* [O ornamento da massa: ensaios]. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- LE GUIN, U. (1989). "The carrier bag theory of fiction," ["A teoria da bolsa transportadora da ficção"] in *Dancing at the Edge of the World* (New York: Grove Press) 165–170.
- LEE, R. B. (1979). *The !Kung San: Men, Women and Work in a Foraging Society* [Os !Kung San: homens, mulheres e trabalho em uma sociedade de coletores]. Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- LEFEBVRE, H. (2012). *Introduction to Modernity* [Introdução à modernidade]. New York: Verso Books.
- LEFEBVRE, H. (2022). *On the Rural: Economy, Sociology, Geography* [Sobre o rural: economia, sociologia, geografia]. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.
- LEONG, F. T. L.; SCHNELLER, G. R. (1993). Boredom proneness: temperamental and cognitive components [Propensão ao tédio: componentes temperamentais e cognitivos]. *Personal. Individ. Differ.* 14, 233–239. doi: 10.1016/0191-8869(93)90193-7
- LIPPS, T. (1909). *Leitfaden der Psychologie* [Manual de psicologia]. Leipzig: Wilhelm Engelmann.
- LITRE, É. (1863). *Dictionnaire de la langue français* [Dicionário da língua francesa]. Paris: Hachette.
- LUCRETIUS (2008). *De Rerum Natura* [Sobre a natureza das coisas]. Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- MARTIN, M., Sadlo, G., and Stew, G. (2006). The phenomenon of boredom [O fenômeno do tédio]. *Qualit. Res. Psychol.* 3, 193–211. doi: 10.1191/1478088706qrp066oa
- MARX, K. (2009). *The Economic and Philosophic Manuscripts of 1844 and the Communist Manifesto* [Os manuscritos econômico-filosóficos de 1844 e o Manifesto comunista]. Amherst, NY: Prometheus Books.
- MEAGHER, R. K. (2019). Is boredom an animal welfare concern? [O tédio é uma questão para o bem-estar animal?] *Animal Welfare* 28, 21–32. doi: 10.7120/09627286.28.1.021
- MEAGHER, R. K., and Mason, G. J. (2012). Environmental enrichment reduces signs of boredom in caged mink [O enriquecimento ambiental reduz sinais de tédio em visons enjaulados]. *PLoS ONE* 7, 1–10. doi: 10.1371/journal.pone.0049180

- MEYER SPACKS, P. (1995). *Boredom. The Literary History of a State of Mind* [Tédio: a história literária de um estado mental]. Chicago, IL: The University of Chicago Press.
- MIKULAS, W. L., and VODANOVICH, S. J. (1993). The essence of boredom [A essência do tédio]. *Psychol. Record* 43, 3–12.
- MÜNSTERBERG, H. (1913). *Psychology and Industrial Efficiency* [Psicologia e eficiência industrial]. Boston, MA: Houghton-Mifflin. doi: 10.1037/10855-000
- O'HANLON, J. E. (1981). Boredom: practical consequences and a theory [Tédio: consequências práticas e uma teoria]. *Acta Psychol.* 49, 53–82. doi: 10.1016/0001-6918(81)90033-0
- OHLMEIER, S., Finkielstein, M., and Pfaff, H. (2020). Why we are bored: towards a sociological approach to boredom [Por que estamos entediados: rumo a uma abordagem sociológica do tédio]. *Sociol. Spectr.* 40, 208–225. doi: 10.1080/02732173.2020.1753134
- PEDIADITAKIS, N. (1991). “Boredom: the unexplored and rarely mentioned phenomenon,” [“Tédio: o fenômeno inexplorado e raramente mencionado”] in *Psychiatric Times*, 49.
- PEKRUN, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., and Perry, R. P. (2010). Boredom in achievement settings: exploring control-value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion [O tédio em contextos de conquista: explorando antecedentes de controle-valor e desfechos de desempenho de uma emoção negligenciada]. *J. Educ. Psychol.* 102, 531–549. doi: 10.1037/a0019243
- PETRARCH, F. (1991). *Remedies for Fortune Fair and Foul* [Remédios para a sorte favorável e desfavorável]. Bloomington, IN: Indiana University Press.
- PETRARCH, F. (1992). *Letters of Old Age* [Cartas da velhice]. Baltimore: The Johns Hopkins University Press.
- PETRARCH, F. (1999). *Canzoniere* [Cancioneiro]. Bloomington, IN: Indiana University Press.
- PETRARCH, F. (2016). *My Secret Book* [O meu livro secreto]. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- PONTICUS, E. (2006). *The Praktikos: Chapters on Prayer* [Tratado prático ou O monge]. Athens, OH: Cistercian Studies.
- ROS VELASCO, J. (2017). Boredom: a comprehensive study of the state of affairs [Tédio: um estudo abrangente sobre o estado da arte]. *Thémata. Rev. Filosofia* 56, 171–198. doi: 10.12795/themata.2017.i56.08
- ROS VELASCO, J. (2021a). “Kantian *lange weile* within the contemporary psychology of boredom,” [“O *Lange Weile* kantiano na psicologia contemporânea do tédio”] in *Kant on Emotions: Critical Essays in the Contemporary Context*, ed. M. Failla and N. Sánchez Madrid (Berlin: De Gruyter) 171–184. doi: 10.1515/9783110720730-013
- ROS VELASCO, J. (2021b). The experience of boredom in older adults: a systematic review [A experiência do tédio em adultos mais velhos: uma revisão sistemática da literatura]. *Health, Aging and End of Life*. 6, 11–44.
- ROS VELASCO, J. (2022a). *La enfermedad del aburrimiento* [A doença do tédio]. Madrid: Alianza.
- ROS VELASCO, J. (2022b). El mito del aburrimiento moderno [O mito do tédio moderno]. *Fil&Co* 2, 64–67.
- ROS VELASCO, J. (2023). Boredom in pandemic times: it won't make us more creative (unfortunately) [O tédio em tempos de pandemia: ele não nos tornará mais criativos (infelizmente)]. *J. Boredom Studies* 1, 1–7. doi: 10.5281/zenodo.6985511
- RUSSELL, B. (1930). “Boredom and Excitement,” [“Tédio e empolgação”] in *The Conquest of Happiness* (Sydney: George Allen and Unwin LTD) 57–67.

- SAHLINS, M. (2017). *Stone Age Economics* [Economia da Idade da Pedra]. New York: Routledge Classics. doi: 10.4324/9781315184951
- SAND, G. (2022). *Delphi Collected Works of George Sand* [Obras completas de George Sand (edição Delphi)]. Landenberg, PA: Delphi Classics.
- SCITOVSKY, T. (1999). Boredom — an overlooked disease? [Tédio — uma doença negligenciada?] *Challenge* 42, 5–15. doi: 10.1080/05775132.1999.11472116
- Seneca (2004). *On the Shortness of Life* [Sobre a brevidade da vida]. New York: Penguin Random House.
- SENECA (2009). *Dialogues and Essays* [Diálogos e Ensaios]. Oxford: Oxford University Press. doi: 10.1093/oseo/instance.00136796
- SENECA (2014). *Moral Letters to Lucilius* [Cartas de um estoico]. Toronto: Aegitas.
- SIMMEL, G. (1950). *The Sociology of Georg Simmel* [A sociologia de Georg Simmel]. New York: Simon and Schuster.
- SIMMEL, G. (1983). *Einleitung in die Moralwissenschaft: Eine Kritik der ethischen Grundbegriffe, vol. 1* [Introdução à ciência moral: uma crítica dos conceitos éticos fundamentais, vol. 1]. Cluj-Napoca: Scientia.
- SMITH, R. (1981). Boredom: a review [Tédio: uma revisão de literatura]. *Human Factors* 23, 329–340. doi: 10.1177/001872088102300308
- SOMMER, D.; ROS VELASCO, J.; ABARCA, M. (2021). Bored: a pandemic of domestic violence [Entediados: uma pandemia de violência doméstica]. *Partner Abuse* 12, 80–93. doi: 10.1891/PA-2020-0022
- STAËL-HOLSTEIN, A.-L. G. (1835). *The Influence of Literature Upon Society* [A influência da literatura sobre a sociedade]. London: Pearson.
- STAËL-HOLSTEIN, A.-L. G. (1995). *Delphine* [Delphine]. DeKalb, IL: Northern Illinois University Press.
- STAËL-HOLSTEIN, A.-L. G. (1998). *Corinne, Or Italy* [Corina ou a Itália]. Oxford: Oxford University Press.
- STAËL-HOLSTEIN, A.-L. G. (2000). *Ten Years of Exile* [Dez anos de exílio]. DeKalb, IL: Northern Illinois University Press.
- STAËL-HOLSTEIN, A.-L. G. (2010). *Reflections on Suicide* [Reflexões sobre o suicídio]. Whitefish, MT: Kessinger Publishing.
- ST. AUGUSTINE OF HIPPO (2006). *Instructing Beginners in Faith* [A instrução dos principiantes na fé]. New York: New City Press.
- ST. AUGUSTINE OF HIPPO (2007). *Essential Sermons* [Sermões essenciais]. New York: New City Press.
- ST. AUGUSTINE OF HIPPO (2008). *Confessions* [Confissões]. Oxford: Oxford University Press.
- ST. IGNATIUS OF LOYOLA (1992). *The Spiritual Exercises of Saint Ignatius* [Exercícios espirituais]. Chicago, IL: Loyola University Press.
- ST. IGNATIUS OF LOYOLA (2014). *A Pilgrim's Journey: The Autobiography of St. Ignatius of Loyola* [Autobiografia]. San Francisco, CA: Ignatius Press.
- ST. JOHN OF THE CROSS (2005). *The Dark Night of the Soul* [Noite escura]. New York: Barnes and Noble Publishing.
- ST. THOMAS AQUINAS (1993). *Commentary on Aristotle's Nicomachean Ethics* [Comentário à Ética a Nicômaco de Aristóteles]. South Bend, IN: St. Augustine Press.

- ST. THOMAS AQUINAS (1995). *On Evil: Disputed Questions* [Questões disputadas sobre o mal]. Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press. doi: 10.2307/j.ctvpj75ww
- ST. THOMAS AQUINAS (2017). *Summa Theologica: Part II-II (Secunda Secundae)* [Suma Teológica – Secunda Secundae]. Canton, OH: Pinnacle Press.
- SUNDBERG, N. D. (1994). “Boredom and boredom proneness,” [“Tédio e propensão ao tédio”]. in *The Corsini Encyclopedia of Psychology*, ed. R. J. Corsini (Hoboken, NJ: Willey-Interscience) 177–178.
- SVENDSEN, L. (2004). *A Philosophy of Boredom* [Filosofia do tédio]. London: Reaktion Books.
- SVENDSEN, L. (2019a). *Understanding Animals: Philosophy for Dog and Cat Lovers* [Compreendendo os animais: filosofia para amantes de cães e gatos]. London: Reaktion Books.
- SVENDSEN, L. (2019b). “Animal Boredom,” [“Tédio animal”] in *Boredom Is in Your Mind*, ed. J. Ros Velasco (Cham: Springer) 135–147. doi: 10.1007/978-3-030-26395-9\_9
- TARDIEU, E. (1913). *L’ennui. Étude psychologique* [O tédio: um estudo psicológico]. Quebec: Alcan.
- THOMPSON, G. (2020). “Boredom and Meaning,” [“Tédio e significado”] in *International Network on Personal Meaning* Available online at: <https://www.meaning.ca/article/boredom-meaning/> (accessed May 22, 2023).
- TIECK, L. (1828). “William Lowell,” [“William Lowell,”] in *Schriften* (Oxford: Georg Reimer), vol. 6.
- TIECK, L. (1853). “Abendgespräche,” [“Conversas ao entardecer”] in *Schriften* (Oxford: Georg Reimer), vol. 25.
- TIECK, L. (1854). “Die Vogelscheuche,” [“O espantalho”] in *Schriften* (Oxford: Georg Reimer), vol. 11.
- TOLSTOY, L. (2017). *Anna Karenina* [Anna Kariênina]. New York: Penguin Random House. doi: 10.1093/owc/9780198748847.003.0123
- VALÉRY, P. (1951). *Dance and the Soul* [A dança e a alma]. Holyoke, MA: Lehmann.
- VAN TILBURG, W. A. P.; IGOU, E. R. (2011). On boredom and social identity: a pragmatic meaning-regulation approach [Sobre o tédio e a identidade social: uma abordagem pragmática de regulação do significado]. *Person. Soc. Psychol. Bull.* 37, 1679–1691. doi: 10.1177/0146167211418530
- VAN TILBURG, W. A. P.; IGOU, E. R. (2017). Boredom begs to differ: differentiation from other negative emotions [O tédio diverge respeitosamente: diferenciação em relação a outras emoções negativas]. *Emotion* 17, 309–322. doi: 10.1037/emo0000233
- VAN TILBURG, W. A. P.; IGOU, E. R. (2019). “The unbearable lightness of boredom: a pragmatic meaning-regulation hypothesis,” [“A insustentável leveza do tédio: uma hipótese pragmática de regulação de sentido”] in *Boredom Is in Your Mind*, ed. J. Ros Velasco (Cham: Springer) 11–35. doi: 10.1007/978-3-030-26395-9\_2
- VAN TILBURG, W. A. P., Igou, E. R., and Panjwani, M. (2022). Boring people: stereotype characteristics, interpersonal attributions, and social reactions [Pessoas entediadas: características estereotípicas, atribuições interpessoais e reações sociais]. *Pers. Soc. Psychol. Bull.* doi: 10.1177/01461672221079104
- VEBLEN, T. (1994). *The Theory of the Leisure Class* [A teoria da classe ociosa: um estudo econômico das instituições]. New York : Dover.
- VOLTAIRE (1838). “À madame Denis, nièce de l’auteur. La Vie de Paris et de Versailles (1748),” [“À madame Denis, sobrinha do autor. A vida em Paris e em Versalhes (1748)”] in *Œuvres de Voltaire*, vol. 34 (Paris : Purrat Frères) 168–174.
- VOLTAIRE (2003). *Philosophical Letters* [Cartas filosóficas]. Mineola, NY: Dover Publications.
- VOLTAIRE (2017). *Candide; Or, the Optimist* [Cândido, ou o otimismo]. Landenberg, PA: Delphi Classics. doi: 10.12987/9780300127782

VON KLEIST, H. (2003). *Die Familie Schroffenstein* [A família Schroffenstein]. Frankfurt am Main: Stroemfeld/Roter Stern.

WARREN, H. C. (1934). *The Dictionary of Psychology* [O dicionário de psicologia]. Cambridge, MA: Houghton Mifflin Company.

WATT, J. D., and Vodanovich, S. J. (1999). Boredom proneness and psychosocial development [Propensão ao tédio e desenvolvimento psicossocial]. *J. Psychol.* 133, 303–314. doi: 10.1080/00223989909599743

WEMELSFELDER, F. (1985). “Animal Boredom: Is a Scientific Study of the Subjective Experiences of Animals Possible?” [“Tédio animal: é possível um estudo científico das experiências subjetivas dos animais?”] in *Advances in Animal Welfare Science 1984*, eds. L. Mickley and M. W. Fox (Boston, MA: Martinus Nijhoff) 115–154. doi: 10.1007/978-94-009-4998-0\_8

WESTGATE, E. C., and Wilson, T. D. (2018). Boring thoughts and bored minds: the MAC model of boredom and cognitive engagement [Pensamentos entediados e mentes entediadas: o modelo MAC do tédio e do engajamento cognitivo]. *Psychol. Rev.* 125, 689–713. doi: 10.1037/rev0000097

Submetido: 18 de julho de 2025

Aceito: 06 de agosto de 2025