

# Riscoprire la noia:

## dal disagio emotivo alla risorsa trasformativa



UN TEMA PER TUTT\*

Michele Clemente, psicologo psicoterapeuta Iserdip

Nella cultura contemporanea, fortemente orientata all'efficienza e alla stimolazione continua, la noia è spesso considerata un'esperienza emotiva spiacevole.

Tuttavia, una sua comprensione più profonda permette di rivalutarne il potenziale trasformativo.

La noia è uno stato emotivo caratterizzato da un senso di vuoto, insoddisfazione e assenza di stimoli significativi. Si manifesta frequentemente in condizioni di ripetitività o inattività, generando nel soggetto un desiderio di cambiamento o evasione.

La noia si configura come una risposta dell'individuo alla mancanza di coinvolgimento in ciò che sta vivendo internamente o esternamente (Rycroft 1968). Pur trattandosi di un'esperienza comune a tutti e fisiologica, essa crea un disagio che deriva dalla difficoltà a tollerare lo spazio vuoto che è in grado di aprire: spesso, invece che essere utilizzata come un'occasione per rivolgersi all'interno e ascoltare i propri bisogni profondi, la noia viene combattuta e talvolta neutralizzata tramite stimoli esterni immediati (attività, distrazioni digitali, consumo compulsivo di contenuti) che, se da un lato attenuano momentaneamente il disagio, dall'altro impediscono un'esplorazione dell'esperienza emotiva sottostante.

### **Abitare la noia come la discesa negli inferi di Ulisse**

In molte tradizioni antiche è spesso esaltato il valore dell'esplorazione interna, a volte dolorosa ma con forte valenza trasformativa. Ulisse discende negli inferi per affrontare i fantasmi del suo passato, decide di attraversare il mondo dei morti per tornare alla vita con una maggiore conoscenza e consapevolezza di sé stesso e dei propri obiettivi. Che il vuoto a cui ci espone la noia ci ricordi un po' l'angoscia della morte?

Anche secondo Seneca l'ozio (otium) era considerato uno spazio prezioso, dedicato alla riflessione, alla contemplazione e allo sviluppo interiore. Nel suo *De otio*, afferma:

«*Otio enim animi quasi corporis requies est, ac necessarium*»

(L'ozio infatti per l'anima è come il riposo per il corpo, ed è indispensabile).

Oggi, al contrario, l'ozio e la noia sono frequentemente demonizzati, assimilati a improduttività o fallimento. La società ipermmoderna, basata su efficienza, visibilità e performance, rende sempre più difficile tollerare momenti di inattività o sospensione. L'iperconnessione digitale, con la sua offerta incessante di contenuti, rappresenta un'ulteriore barriera all'ascolto del vuoto interiore, contribuendo alla perdita progressiva della capacità di autoriflessione.

## **Dalla fuga all'ascolto**

Recuperare un rapporto più sano con la noia significa riconoscere la possibilità che dal vuoto possano nascere cose nuove. Anziché essere vissuta come un'interruzione da colmare, la noia può diventare un segnale utile, un punto di partenza per interrogarsi sui propri desideri, sulla direzione del proprio agire, sulla qualità del proprio tempo.

Saper abitare la noia implica una disponibilità a tollerare l'assenza di stimoli senza percepirla come una minaccia, ma come uno spazio da cui può emergere qualcosa di

nuovo. Come suggerisce Winnicott (1971), è solo attraverso l'esperienza dell'inattività che il bambino sviluppa la capacità di stare da solo e accedere al mondo interno.

## **Quando ci si annoia in terapia**

Wilfred Bion (1962) ha approfondito il significato del vuoto interiore, evidenziando come esso possa derivare non tanto dall'assenza di stimoli, quanto dall'impossibilità di attribuire significato all'esperienza vissuta.

In particolare ha sottolineato l'importanza di saper tollerare stati mentali non strutturati come condizione necessaria per il lavoro in terapia e la trasformazione interiore. In questa prospettiva, la noia diventa un'occasione per la crescita, a patto che il soggetto sia in grado di sostarvi senza attivare meccanismi difensivi di fuga.

Sperimentare un vissuto di noia in presenza di un'altra persona è spesso fonte di disagio pertanto si evita di comunicarlo per paura di offendere o ledere l'altra persona. Per questa ragione spesso in terapia la noia aleggia senza mai essere nominata. In realtà è da utilizzare proprio come tutte le altre emozioni: è possibile che in terapia la noia agisca come meccanismo di difesa per mantenere una distanza emotiva da vissuti destabilizzanti (Greenson 1962 ) ma anche che non si verifichi mai nel paziente in quanto, proprio per evitarla, si mette molto a lavoro per sentirsi attivo e produttivo,

nonostante le sedute risultino monotone e ripetitive, tanto da far provare noia al terapeuta (Zapparoli 1979).

Così diventa essenziale un continuo monitoraggio della noia in entrambi i partecipanti alla seduta in quanto preziosa fonte di informazioni in merito alle direzioni intraprese e alla relazione che intercorre tra terapeuta e paziente.

## **Conclusioni**

La noia, lungi dall'essere un'emozione da evitare o censurare, rappresenta una dimensione fondamentale dell'esperienza umana: ci confronta con il limite, con l'attesa, con il silenzio. Ma proprio in questo spazio "vuoto" può risiedere la possibilità di un ascolto più autentico di sé e di una trasformazione profonda.

Rieducarsi alla noia significa rieducarsi alla complessità del vivere.

## **Fonti e riferimenti essenziali**

- Bion, W. R. (1962). Apprendere dall'esperienza. Raffaello Cortina Editore.
- Greensom R. R. (1962). On entusiasm, "Journal American Psychoanalytic Association"
- Rycroft Ch. (1968). Dizionario critico di psicoanalisi , Astrolabio Ubaldini, Roma, 1970.
- Seneca, L. A. De otio.
- Winnicott, D. W. (1971). Gioco e realtà. Armando Editore.
- Zapparoli G.C. (1979). La paura e la noia. Contributo alla psicoterapia analitica degli stati psicotici. Il Saggiatore editore