



## PSICOLOGIA *della* NOIA

La noia è un'esperienza che spesso può tormentare e far cadere in un vortice cronico di sensi di vuoto e di poca pienezza anche in presenza di abbondanza.

Non è la classica noia da domenica piovosa dove tutti stanno in casa e non escono, ma quel sentimento di vuoto che spesso nasconde un malessere più profondo e fa precipitare la persona che ne soffre in un vortice di inutilità.

L'esperienza delle persone che spesso provano noia è molto dolorosa perché si tratta di uno stato emotivo in grado di modificare completamente la percezione di ciò che ruota attorno all'annoiato. Così, è come se il mondo e la realtà attorno assumessero dei contorni poco definiti, evanescenti e colori pallidi e cerei.

La noia è un'esperienza emotiva che, esclusa la motivazione di assenza di stimoli, può divenire cronica. Non si tratta di una "patologia", ma di un'esperienza affettiva inserita in un funzionamento psichico dotato di senso e significato personale che può essere compresa ed elaborata. Così come l'annoiato vede contorni evanescenti e colori cerei, così tutte le sue esperienze di vita, lavorative, affettive, ricadono in un contenitore e vengono accomunate da un comun denominatore spesso chiamato "indifferenza" e da un'esperienza che spesso viene definita come "fastidio".

Il definire l'esperienza come fastidio non aiuta la persona, perché non essendo questa un'emozione, mantiene chi ne soffre in un circolo di pensieri dominati da un'idea prevalente di inutilità di cose, luoghi, persone. Spesso le motivazioni portate come giustificazione alla noia sono quelle della "solita routine", "non

succede mai niente", "non c'è niente che mi entusiasma", "farei prima a cambiare lavoro", "sarebbe meglio vivere a Panama".

Talvolta, il sentimento di noia compare anche in ambito psicologico quando la persona, abbandonati i sintomi, non sa cosa farne di se stessa, oppure come difesa da ricadute depressive, dall'ambivalenza legata alla comprensione profonda dei propri bisogni, dalla percezione di essere incapaci di vivere, dalla rottura/assenza di ricorsività nella capacità di dialogo interiore (mancanza di empatia), dal rifiuto dei limiti (...) e dal proprio sistema di valori.

La noia è spesso sfuggita dalle attenzioni scientifiche, ma recentemente (2013) uno studioso di nome Eastwood la definisce come un'esperienza caratterizzata da un desiderio non appagato di fare - esperire qualcosa di soddisfacente. La noia si presenta come un'emozione sentinella, nel senso che ha il potere di incidere sui livelli di concentrazione e porta ad uno stile attribuzionale di pensiero che tendenzialmente è esterno. In questo senso l'esperienza dell'annoiato è quasi quella di un ubriaco che non sa dove andare: una passeggiata con amici è noiosa, i programmi tv sono noiosi, un pranzo in famiglia è noioso...

Effettivamente la noia sembra proprio una faccenda di attenzione. In uno studio del 2012 è stato riscontrato che le persone più propense a provare noia ottengono prestazioni peggiori nei compiti che richiedono attenzione sostenuta con una maggiore probabilità di presentare sintomi di ADHD e di depressione (Malkovsky, Merrifield, Danckert, 2012).

L'esperienza soggettiva di chi si annoia è spesso caratterizzata dal vedere un mondo in bianco e nero, dove niente entusiasma veramente. Oltre a questo, diversamente da una persona depressa, con la quale condivide la visione della realtà, l'annoiato ha la caratteristica di sognare, ovvero di ripetersi che qualcosa cambierà e che prima o poi riuscirà a gioire.

Spesso però non sa realmente cosa sia necessario cambiare e cosa potrebbe farlo stare meglio. Non a caso le persone che soffrono di noia sono dei fuggitivi, nel senso che sono alla continua ricerca di nuovi stimoli: collezionare nuovi amici, non lasciarsi sfuggire la serata clou in un locale, provare sport estremi... E' la fuga a decretare la sofferenza di noia e non i contenuti.

Infatti l'annoiato, dopo aver sperimentato le nuove



cose, risprofonda nel suo stato di insoddisfazione, o non trattiene per molto la tensione positiva.

Essendo la noia il frutto di una percezione che si ha sulla propria vita, lo sguardo esterno e non interno dell'esperienza soggettiva, contribuiscono ad una visione opaca e dai contorni evanescenti. Pertanto a volte la noia è la fuga da uno stato depressivo profondo, che l'annoiato non vuole o non sa comprendere.

Chi si annoia non trova valore in quello che fa o in quello che vive, ed in genere ha percezione su quello che non desidera, ma non è consapevole di quello che desidera veramente per poter decretare un cambiamento nella propria vita.

La condizione di noia talvolta segnala un'incapacità profonda di dialogo interiore, soprattutto per quanto concerne la lettura dei propri bisogni più profondi affettive e spesso un'incapacità ad avere una motivazione intrinseca.

L'annoiato cerca stimoli esterni, cercando di sanare un divario interno che non sa e non vuole comprendere. La mancanza di contatto profondo può avere diverse spiegazioni ed è specifica di ogni persona che soffre di noia, o riesce a godere di quello che ha.

A volte mancano delle tappe importanti nel proprio sviluppo psicologico, e questo può portare ad uno spostamento di asse dai propri bisogni ai bisogni di altri (ma questo è solo un esempio), oppure mancano delle esperienze fondamentali che non si sono ancora fatte e che per un qualche motivo imprigionano la persona in un vortice di insoddisfazione, oppure si sogna una vita per sé senza saperla costruire con quello che si ha (un po' come eterni bambini desiderosi di avere tutti i giocattoli del mondo che si annoiano davanti ai regali ricevuti a Natale sotto il proprio albero a casa).

Possono esserci spiegazioni più di stampo analitico al processo di noia, come quello del conflitto che porterebbe ad un rifiuto del limite. In questo senso l'annoiato soffrirebbe per un'incapacità di aderire su un piano di realtà alle proprie capacità e limiti, sia internamente a se stesso, sia esternamente. Un po' come se si desiderasse di continuo il paese dei balocchi senza capire che quella è una carovana che passa una volta all'anno in città e che è finzione. Infatti chi si annoia, secondo questa visione, ha spesso un desiderio di vita eccezionale, esperienze e amicizie fantastiche, amori travolgenti quasi hollywoodiani. Questa visione grandiosa e per certi aspetti narcisistica sarebbe continuamente delusa, nell'annoiato, da un continuo esame di realtà, che mostra una realtà deludente, persone limitate e talvolta rapporti sentimentali banali o non soddisfacenti rispetto ai loro ideali.

Un'altra visione dell'annoiato è quella che lo vede incapace di porsi uno scopo allineato ad un esame di realtà che connette i bisogni interni e le risorse esterne. Questo, secondo questa visione, potrebbe rappresentare un tentativo di evitamento dalla paura di fallire.

Nel senso che, essendo l'annoiato totalmente disilluso, eviterebbe di muoversi per non sentire ancora fallimenti. Questo potrebbe portare allo strutturarsi di disagi più profondi nel suo funzionamento psichico. Inoltre dire "non ne ho voglia", "mi annoia", si è visto da diverse speculazioni in ambito psicoterapeutico, essere una manovra psichica di protezione dalla percezione di non essere meritevoli di ottenere quello che veramente si desidera.

Sicuramente il sentimento di noia si inserisce all'interno di un funzionamento della persona, e talvolta sembra diventarne uno stile di vita. Questo sia per bisogni inappagati, sia per immaturità psicologica nel comprendere i propri limiti e quelli della realtà esteriore, sia per una modalità quasi "onirica" della visione della realtà e di se stessi, sia come difesa alla depressione o alla svalutazione di sé, sia come incapacità di riconoscere valore a ciò che si esperisce.

L'annoiato è dannato alla ricerca esteriore di quello che non sa di volere, è attratto da qualsiasi banalità perché non sa se li c'è qualcosa che si può perdere, per poi finire nuovamente deluso dall'esame di realtà e dai limiti esterni.

Un buon lavoro su di sé tendenzialmente immunizza da sentimenti di noia, e restituisce alla persona lo spazio interno per poter riconoscere che già con quello che si ha, ci possono essere molte cose su cui lavorare e costruire una propria identità più stabile e più forte.

L'annoiato aspetta che la felicità arrivi con l'incontro magico, con le amicizie travolgenti e sempre pronte con cose nuove, dalle cene che sorprendono...

Talvolta, la ricetta è proprio quella di imparare a stare nella propria realtà, e mentre si vedono passare treni che si schifano perché noiosi, accettare che quei treni sono quelli possibili e reali, e non cadere nel vortice di aspettare il treno dorato con i diamanti ai lati, che potrebbe decretare l'aspettare di una vita abbracciata alla noia.

