

EDUCATION

Stefania Schiavetto

NOIA CREATIVA?

Dal tempo libero  
al tempo liberato

Prefazione di Lorenzo Biagi



TRIVENETO  
THEOLOGY  
PRESS

Questa pubblicazione afferisce alle seguenti aree dell'Anvur  
(Agenzia nazionale di valutazione della ricerca universitaria):

Area 10 (Scienze dell'antichità, filologico-letterarie e storico-artistiche)

Area 11 (Scienze storiche, filosofiche e pedagogiche)

Area 12 (Scienze giuridiche)

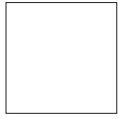
Area 14 (Scienze politiche e sociali)

PUBBLICAZIONE OPEN ACCESS  
[www.fttr.it](http://www.fttr.it) - Sezione "Digital Press"

ISBN 979-12-81328-1-98

Editing: Facoltà Teologica del Triveneto  
[editoria@fttr.it](mailto:editoria@fttr.it)

© 2025 Triveneto Theology Press  
Facoltà Teologica del Triveneto - Padova  
[www.fttr.it](http://www.fttr.it)



Stefania Schiavetto



# **NOIA CREATIVA?**

**Dal tempo libero  
al tempo liberato**

Prefazione di Lorenzo Biagi



# EDUCATION - 5

---

## RELIGIOUS STUDIES

### ABSTRACT

In un tempo dominato da ritmi frenetici e stimoli continui, la noia sembra un nemico da evitare a ogni costo. Il problema è che trova comunque il modo di manifestarsi, diventando un paradosso per una società iperconnessa come quella attuale. Attraverso il contributo di pensatori antichi e sfide contemporanee, l'obiettivo sarà quello di proporre un ripensamento della noia, non più come vuoto da colmare, ma come spazio fecondo da abitare. Lontano dall'essere solo un fastidio, la noia diventa qui un'opportunità di crescita, in cui si svela tutto il suo potenziale creativo, soprattutto in ambito educativo e didattico. Un invito a riscoprire il valore del tempo liberato rivolto a educatori, studenti e lettori curiosi e a guardare con occhi nuovi ciò che spesso spaventa di più: il silenzio e l'attesa.

*Parole chiave:* noia, tempo, vuoto, consumismo, noia creativa, opportunità di crescita, creatività, potenziale, educazione, didattica

*In a time prevailed by chaotic rhythm and continuous solicitation, boredom appear to be the enemy to avoid. However boredom finds its way to appear and to become a paradox in a hyperconnected society as the one we are living in. Through the contribution of ancient intellectuals and contemporary challenges, the intent is to suggest a reconsideration of boredom as a productive time rather than an empty space to fill in. Far from being just a nuisance, here boredom becomes an opportunity to grow and it releases all its creative potential, especially in the educational and didactic field. The aim is to invite teachers, students and curious readers to rediscover the real value of the spare time and to see with a different perspective what we often fear the most: silence and wait.*

*Keywords:* boredom, time, empty space, consumerism, creative boredom, opportunity to grow, creativity, potential, education, didactics



Questa pubblicazione afferisce all'attività di didattica e di ricerca della Facoltà Teologica del Triveneto (Padova) e di tutti gli Istituti a essa collegati (Ita e Issr)  
[www.fttr.it](http://www.fttr.it)

Comitato Editoriale della Facoltà Teologica del Triveneto (Fttr) / *Editorial Board*  
[editoria@fttr.it](mailto:editoria@fttr.it)

#### *Gruppo Redazionale*

Curzel Chiara (*Issr di Trento*) – responsabile sezione Didaché  
Gaburro Sergio (*Ita di Verona*) – responsabile sezione Episteme  
Osto Giulio (*Issr di Padova*) – responsabile sezione Praxis

#### *Membri*

Barcaro Marco (*sede Fttr*)  
Boscolo Gastone (*sede Fttr*)  
Dal Pozzolo Alessio (*Issr di Vicenza*)  
Didonè Stefano (*direttore "Studia patavina"*)  
Frausin Sergio (*Issr di Gorizia, Trieste, Udine*)  
Girolami Maurizio (*preside Fttr*)  
Merlo Luca (*Ita di Verona*)  
Zambon Gaudenzio (*segretario generale Fttr*)  
Zonato Simone (*Issr di Vicenza*)

Segreteria: Paola Zampieri (*ufficio stampa Fttr*)

*Le opere proposte o richieste per la pubblicazione sono sottoposte a peer review.*

La presente pubblicazione è espressione della collaborazione tra la Fondazione Feder Piazza Onlus e l'Istituto Superiore di Scienze Religiose – Giovanni Paolo I per la valorizzazione delle migliori tesi di Licenza in Scienze Religiose scelte per la loro valenza e attualità in campo educativo.



[www.fondazionefederpiazza.org](http://www.fondazionefederpiazza.org)

La Fondazione Feder Piazza Onlus nasce con lo scopo di mantenere vivo il ricordo di Anna Maria Feder e Francesco Piazza per le loro qualità intellettuali, morali e per gli interventi e le azioni concrete messe in atto nella loro vita nei campi nei quali hanno operato. La Fondazione opera in particolare con attività culturali, artistiche e benefiche, mantenendo un legame educante con i giovani, accogliendo iniziative formative nell'ambito dello scoutismo e della gioventù in fase scolastica.



[www.issrgp1.it](http://www.issrgp1.it)

L'Istituto Superiore di Scienze Religiose "Giovanni Paolo I", per il Veneto Orientale, ha sede a Treviso, con un Polo Didattico a Belluno, ed è sostenuto dalle Diocesi di Belluno-Feltre, Treviso e Vittorio Veneto.

Ha come fine essenziale la formazione alle Scienze Religiose di operatori qualificati della vita ecclesiale e pastorale, con particolare attenzione all'evangelizzazione, all'inculturazione della fede e all'animazione cristiana della società.



## SOMMARIO

---

PREFAZIONE	11
<i>Lorenzo Biagi</i>	
INTRODUZIONE	15
CAPITOLO 1	
Una definizione di noia è possibile?	19
CAPITOLO 2	
Tanti naufraghi in un «mare di noia»	45
CAPITOLO 3	
Nel tentativo di un cambiamento di rotta	69
CAPITOLO 4	
Un orizzonte comune da esplorare: la noia creativa	89
CONCLUSIONI	113
Bibliografia e sitografia	119
Profilo dell'autrice	125



## PREFAZIONE

---

*Lorenzo Biagi*

Se per Tolstoj la «noia è il desiderio di desideri», per Pascal «la noia si definisce come la maggiore sofferenza dell'anima» ed essa «significa insoddisfazione perenne di quello che già si possiede, incapacità di stare in riposo». Gran parte della riflessione umana sulla noia si muove all'interno di questo miscuglio di significati che in realtà lascia intendere che si tratta di un vissuto che rimane enigmatico per noi stessi. La noia è una sorta di "blob" che alla fine risulta imprevedibile ed è in grado di "blobbare" spezzoni diversi delle nostre vite che pesano senza venirci a capo. La noia ci affascina allo stesso modo con cui provoca la nostra repulsione.

All'interno di questa oscillazione dei significati, la noia è probabilmente quello stato d'animo che da sempre ha polarizzato la riflessione dell'essere umano su se stesso e sull'esistere, attirandosi ora il giudizio negativo di tanti e talaltra il giudizio positivo di altrettanti. Oggi in generale, nella nostra organizzazione socioculturale della vita sottomessa alla triade efficienza-efficacia-prestazione, la noia viene vista sempre di più o come una patologia o come qualcosa da rifuggire senza indugio. Spesso tuttavia negli ambiti educativi la noia appartiene allo schema di una valutazione ambivalente: l'alunno annoiato è tale o perché è "troppo dotato" (plus-dotato, si dice) oppure perché 'non si applica' a sufficienza. Comunque sia, questa esagerata ambivalenza ha impedito la possibilità di rischiare altre letture e altri affondi circa il significato e la portata della noia nella nostra vita.

Per questo la presente ricerca di Stefania Schiavetto, che in maniera temeraria cerca di esplorare la "noia creativa", viene a costituire un contributo pedagogicamente avvincente e per molti aspetti culturalmente

stimolante al fine di iniziare, almeno, a fare pulizia dei troppi pregiudizi moralistici e catalogazioni cognitive che ingombrano la comprensione della noia. Stefania Schiavetto ne percorre coraggiosamente la rilevanza in lungo e in largo, convocando un notevole numero di pensatori che dagli angoli più diversi del sapere, tentano di esplorare il significato e la portata della noia. Una parte considerevole della ricerca può sicuramente arricchire il lettore perché potrà scoprire definizioni, accezioni, significati, valori, concettualizzazioni, espressioni della noia che di solito non vengono presi in considerazione, anche perché – a dire il vero – non sono conosciuti. Una seconda parte – ma è un po' il filo conduttore di tutta la ricerca – potrà sicuramente stupire e forse sconcertare il lettore, perché mira ad argomentare a favore delle potenzialità creative della noia. La noia non può essere avvicinata soltanto in chiave negativa, ma deve essere colta prima di tutto, prima di cedere alle categorizzazioni sopra ricordate, come quello stato d'animo che cova al suo interno la ricerca di qualcosa d'altro, l'inquietudine (tutt'altro che malsana) per inedite esplorazioni e per cammini non scontati e non garantiti. Gabriel Marcel individuava un'inquietudine estremamente feconda perché capace di smobilitarci e di spingerci fuori dall'ovvio e dal prevedibile, fuori dal 'così fan tutti'. Non di rado il vissuto della noia è scomodo e scomodante proprio perché cerca di abbattere il muro del conformismo e dei progetti di vita basati sul 'posto fisso'. Non sempre si riesce ad abbattere quel muro, e allora la noia rischia davvero di declinare in un male di vivere.

L'autrice allora ingaggia una riflessione in cui prova ad argomentare come proprio il ruolo di un educatore, sia egli un insegnante piuttosto che un formatore, può diventare quello che fa la differenza tra i diversi esiti. Chi opera nel campo educativo potrà trovare in queste pagine numerosi spunti, non necessariamente strabilianti, piuttosto legati a schemi d'azione e di lavoro abbastanza ordinari ma in grado di fermentare sviluppi sorprendenti.

Mi preme chiudere questa breve presentazione citando una recentissima ricerca dell'australiana University of the Sunshine Coast<sup>1</sup>, che dopo opportuna indagine, rileva che l'esperienza della noia attiva nel cervello varie aree cognitive, per cui la persona annoiata è spinta a estrarre da se stessa nuove storie, idee e fantasie che nel segno della creatività riattivano volontà, sentimenti e azioni favorevoli a nuovi impegni. Un solo grande nemico: la ricerca continua di nuove distrazioni, come compulsare nevroticamente lo smartphone, così che questi stimoli senza pausa creano un sovraccarico del sistema nervoso che induce stress e ansia appena il loro flusso viene a mancare. Per questo motivo prendere sul serio una pedagogia della noia può risultare un promettente invito: quello che viene proposto in queste pagine da Stefania Schiavetto.

---

<sup>1</sup> Cf. <https://theconversation.com/boredom-gets-a-bad-rap-but-science-says-it-can-actually-be-good-for-us-255767>.



## INTRODUZIONE

---

Chi ha a che fare con bambini e ragazzi, lo sa bene: al giorno d'oggi, è difficile trovare qualcosa – che sia un oggetto materiale oppure un'attività da proporre – che possa essere davvero di loro interesse. Il problema è che in una società come la nostra, segnata da un continuo repentino progresso sotto tutti i fronti, la velocità di questi cambiamenti cresce in maniera direttamente proporzionale alla velocità con cui cambia il nostro umore e il nostro interesse. I nostri educandi sono nati in questo tempo che si caratterizza per il consumismo di massa, pertanto sono bombardati ogni giorno da infiniti stimoli che si susseguono rapidamente. Per questo motivo, basta davvero così poco per annoiarli. Eccola qua, la noia. Essa costituisce un fattore evidente fra i giovani d'oggi: talvolta si manifesta con uno sbadiglio, talvolta con un liberatorio: «Mi annoio!». Com'è possibile che in una società come la nostra, così ricca di proposte diversive, la noia faccia la sua comparsa ugualmente? Esiste un modo per sconfiggerla o perlomeno evitarla? E se sì, come?

Sono tutte domande sulle quali mi sono profondamente soffermata, prima ancora di prendere la decisione di dedicare un libro alla noia. Anzi cosa sarà mai la noia, mi dicevo. È un argomento così... noioso, non ci sono altri termini per definirlo. Poi però Angelina Mango ha vinto persino Sanremo 2024 con una canzone dedicata alla noia, in cui parlava dei nostri giorni usati, nei quali si muore pur senza morire. E nel medesimo anno, il film d'animazione *Inside Out 2* incentrato sulle emozioni, ha introdotto – fra le altre – anche *ennui*, la noia, l'unica ad avere un nome francese, anziché in italiano come tutte le altre. Allora mi sono detta: forse sì, la noia ha qualcosa da dire. Ha qualcosa da dire al tempo in cui

viviamo, ma soprattutto ha qualcosa da dire a noi, uomini e donne di questo tempo. Qui è iniziato il mio lavoro di ricerca di informazioni e di contributi, non solo da parte di filosofi e psicologi, ma anche di teologi, antropologi, medici e attori, nazionali e internazionali. Tutti avevano qualcosa da dire in merito alla noia, ognuno a modo proprio. Anche i giovani – i principali soggetti colpiti dalla noia quotidiana – hanno voluto dire la loro. Per questa ragione, il prodotto finale di questo lavoro è stato realizzato anche grazie al proficuo confronto, avuto con i miei studenti di età compresa fra i 14 e i 19 anni.

Il primo dei quattro capitoli in cui è suddiviso il libro, è dedicato alla storia della noia. Pur trattandosi di un termine recente, le sue radici tornano indietro di secoli, quando ancora nel periodo medievale gli antichi monaci temevano il «demone di mezzogiorno», che era l'accidia. Noia e accidia presentano, infatti, numerosi aspetti in comune, sui quali ho voluto soffermarmi. Così come mi sono soffermata a indagare l'origine di altri termini che, sempre in uso nel Medioevo, hanno una forte assonanza con la noia attuale, come l'apatia, la melanconia e il tedio. Fino ad arrivare ai nostri giorni, dove la noia viene spesso definita come ozio e mero interesse. Un termine ombrello – potremmo definirla così – fatto di tante sfumature diverse.

Il secondo capitolo affronta invece il tema della noia, alla luce del contesto attuale in cui viviamo. Siamo in tanti, se non tutti, a vivere momenti o periodi di noia, che possono protrarsi più o meno nel tempo. Bambini, ragazzi, adulti e anziani: nessuno ne è esente. Chi tra i banchi di scuola, chi a casa e chi al lavoro... tutti possiamo considerarci un po' naufraghi in un «mare di noia». Per poterla affrontare al meglio, non c'è altro da fare che imparare a conoscerla meglio. Per questo, è necessario rileggere il contesto attuale e provare a comprendere se alcune situazioni legate al nostro tempo sono, almeno in parte, imputabili alla noia. Mi sono infatti chiesta se, il progresso tecnologico e scientifico che contraddistingue la nostra età della tecnica, può avere qualche attinenza con la noia percepita dall'uomo. Lo stesso vale per alcuni comportamenti problematici, come la dipendenza da sostanze, i disturbi alimentari, la sociopatia, la depressione e il suicidio, i cui casi

sono oggi giorno sempre più in aumento. Anche qui mi sono molto interrogata se la noia possa essere considerata un fattore scatenante e, se sì, in quale misura.

Però ho anche pensato che non è possibile fare della noia il capro espiatorio del nostro tempo. Può avere una sua utilità o deve essere soltanto condannata? Nel terzo capitolo, voglio tentare un cambiamento di rotta e provare a ripensare la noia in senso positivo e non soltanto negativo. Al giorno d'oggi, è più facile cercare una via di fuga dalla noia, piuttosto che riconoscerla e accettarla. Per questa ragione, si cercano in continuazione nuovi stimoli, che rendono l'uomo iperattivo a qualsiasi età. Ma è davvero questa la soluzione migliore? Dovremmo provare a «stare» nella noia per un po', per capire davvero quali sono i suoi «effetti collaterali». Spesso la noia incute timore in un individuo, perché è l'eccesso di tempo libero a spaventarlo, per questo fa di tutto pur di riempire ogni buco delle sue giornate. Peccato che, così facendo, non si consideri più che esiste una bella differenza tra il tempo libero e il tempo liberato, che andrebbe invece riscoperta.

Ecco che allora il quarto e ultimo capitolo è stato interamente dedicato al suo potenziale creativo. Esiste infatti una noia creativa che merita di essere scoperta e valorizzata, da impiegare soprattutto come strumento pedagogico fondamentale per la crescita e lo sviluppo degli educandi. La noia può offrire un grande contributo alla creatività, all'immaginazione e alla fantasia. Alimentando la curiosità e lo spirito esplorativo, il suo potenziale può essere ampiamente sfruttato anche in ambito educativo e didattico. La pedagogia della lumaca lo sa bene, per questo da tempo si parla della necessità di rallentare i ritmi a cui bambini e ragazzi sono continuamente sottoposti.

Giunti alla conclusione, forse penseremo ancora che la noia sia soltanto un male per il nostro tempo, o forse la guarderemo con uno sguardo diverso rispetto a come l'abbiamo fatto finora. Quel che conta è che, al termine di tutto, ci lasciamo interrogare dalle domande che rimarranno aperte. Già solo il fatto di fermarsi a riflettere, sarebbe una conquista. Se vi va di annoiarvi come si deve, mettetevi comodi e voltate pagina.



## 1. Origine e significato della parola noia

Un tema molto ricorrente ai nostri giorni e di cui si sente spesso parlare è quello della noia. Quante volte diciamo noi stessi: «Mi sto annoiando», oppure quante volte sentiamo dire dai media che i giovani sono sempre più annoiati! L'attualità con la quale oggi si ne parla, fa sì che questo argomento possa difficilmente essere considerato noioso. Al contrario, esso pone degli interrogativi a cui è importante provare a dare delle risposte. Innanzitutto vale la pena chiedersi che cos'è la noia e quando si è iniziato a parlare di noia.

La noia, infatti, è una condizione relativamente recente, comparsa per la prima volta in epoca moderna, nel periodo che precede il Romanticismo, divenendo da subito «il male del secolo»<sup>1</sup>. Eppure, volendo risalire all'origine del termine, tale vocabolo – nonché la sua versione in francese *ennui*, attraverso anche la mediazione del provenzale *enojo* – vanno entrambi ricondotti alla radice latina *inodiare*, che significa «avere in odio» o «detestare» ed essi possono essere fatti addirittura risalire al XIII secolo<sup>2</sup>. Ma cos'è che si può detestare così tanto, al punto da odiare? Una risposta a questa domanda viene fornita dal filosofo danese Søren Kierkegaard, che definisce la noia «come l'espressione più fondamentale della separazione dell'interiorità dal suo ambiente,

---

<sup>1</sup> Cf. A. VIGORELLI, *Il disgusto del tempo. La noia come tonalità affettiva*, Mimesis Edizioni, Milano 2009, 10.

<sup>2</sup> Cf. L. SVENSEN, *Filosofia della noia*, Ugo Guanda Editore, Parma 2004, 24.

dalle sue condizioni fattuali»<sup>3</sup>. Così dicendo, egli accusa la noia di allontanare l'uomo da tutto ciò che lo circonda, lasciandolo solo al cospetto del vuoto. La noia è proprio la percezione di questo nulla che, per la sua capacità di pervadere qualsiasi cosa, viene definito essere un «nulla totalizzante»<sup>4</sup>. Kierkegaard, infatti, scrive ancora che la noia è:

«questa eternità senza contenuto, questa felicità senza piacere, questa profondità superficiale, questa sazietà affamata. Ma noia è precisamente l'unità negativa, sussunta in una coscienza personale, in cui le opposizioni scompaiono»<sup>5</sup>.

Proprio per questo suo carattere impregnante, capace di colpire chiunque in qualunque momento e di trascinarlo con sé nel baratro esistenziale, il filosofo danese l'ha ulteriormente definita «la radice di ogni male»<sup>6</sup>.

Se la noia propriamente detta è un fenomeno tipico della modernità e della nostra contemporaneità, va comunque detto che essa è da sempre associata a molti altri significati comparsi nei secoli precedenti che, per sottolineature diverse, rinviano proprio alla nostra attuale definizione di noia. Uno fra tutti, è il concetto di accidia tipico dell'epoca medievale che, per il fatto di essere considerato un peccato estremamente grave dal quale trovavano origine tutti gli altri, sembra confermare la definizione kierkegaardiana della noia come radice di ogni forma del male<sup>7</sup>. Il prossimo paragrafo sarà pertanto dedicato all'analisi di alcuni termini che ancora oggi vengono assoggettati alla noia.

---

<sup>3</sup> S. KIERKEGAARD, *L'arte di sconfiggere la noia*, tr.it. a cura di L. Liva, Il Nuovo Melangolo, Genova 2015, 11.

<sup>4</sup> Cf. *ibid*, 12.

<sup>5</sup> *Ibid*, 11.

<sup>6</sup> Cf. *ibid*.

<sup>7</sup> Cf. SVENSEN, *Filosofia della noia*, cit., 51.

## 2. La grammatica della noia

Da quando ha fatto la sua comparsa nella storia moderna, la noia si è arricchita di numerosi significati, molti dei quali attribuiti in precedenza ad altri termini particolarmente in uso nei secoli precedenti. Pensiamo per esempio all'accidia, all'apatia, alla melanconia e al tedio: tutti termini, questi, che hanno segnato la storia del Medioevo e che richiamano fortemente alcune importanti sfaccettature della noia. Così pure, al giorno d'oggi, la noia viene spesso intesa come ozio e disinteresse. Ma quali sono le loro peculiarità e le loro differenze?

### 2.1. La noia come... accidia

L'importanza da attribuire all'accidia fa sì che essa sia annoverata tra i sette vizi capitali, insieme all'ira, all'invidia, alla superbia, all'avarizia, alla gola e alla lussuria. La storia dei vizi capitali è antica, risale ancora ad Aristotele, che li ha definiti «abiti del male»<sup>8</sup>.

«Essi, al pari delle virtù, derivano dalla ripetizione di azioni che, iterate, formano nel soggetto un "abito" o, come dice Aristotele nell'*Etica a Nicomaco*, una "seconda natura", che inclina l'individuo in una certa direzione. Di qui l'importanza dell'educazione, il cui scopo è di allenare il giovane all'acquisizione di abiti buoni»<sup>9</sup>.

Il vizio, inteso come «abito del male», non deve tuttavia essere confuso con il concetto di peccato. Il primo si distingue infatti dal secondo, perché presenta la caratteristica dell'abitudinarietà: mentre il peccato è un singolo atto da considerarsi cattivo, con le sue relative conseguenze, il vizio è invece la ripetizione non occasionale di quest'ultimo, è un costume acquisito che, a sua volta, genera peccati in modo costante e continuo<sup>10</sup>. Inizialmente, i vizi capitali non erano sette, bensì otto ed è stato, per primo, il monaco Evagrio Pontico, nel corso del IV secolo,

---

<sup>8</sup> Cf. U. GALIMBERTI, *I vizi capitali e i nuovi vizi*, Feltrinelli Editore, Milano 2024, 12.

<sup>9</sup> *Ibid*, 12-13.

<sup>10</sup> Cf. G. RAVASI, *Le porte del peccato. I sette vizi capitali*, Mondadori Editore, Milano 2023, 14-15.

a proporre un'analisi dettagliata di questi «otto pensieri generici» – in greco *loghismói* –, sostantivo con cui erano noti i vizi capitali, considerati scelte coscienti da parte di una persona. Il modo con cui li ha presentati non è casuale, al contrario la lista da lui elaborata segue un andamento «crescente», ossia procede dal male considerato minore fino ad arrivare al male reputato maggiore<sup>11</sup>. In essa, troviamo: la gola, la lussuria, l'avarizia, la tristezza, l'ira, l'accidia, la vanagloria ed infine la più dannosa di tutte era considerata la superbia. Già limitandosi ad osservare questo breve elenco, è possibile notare che l'accidia occupa un posto niente affatto marginale. Essa si piazza, infatti, al terzo posto del podio, stando al giudizio del monaco. Il motivo viene spiegato dallo stesso Evagrio:

«Il demone dell'*acedia*, che viene chiamato anche "demone di mezzogiorno" (Sal 91,6), è di tutti i demoni il più opprimente. Attacca il monaco verso l'ora quarta [le 10] e accerchia la sua anima fino all'ora ottava [le 14]. Dapprima fa sì che il sole sembri lento a muoversi, o sia immobile, e dà l'impressione che il giorno abbia cinquanta ore. Poi costringe il monaco a fissare continuamente le finestre e a balzare fuori dalla sua cella, a osservare il sole per vedere quanto sia ancora distante l'ora nona, e a guardare intorno se per caso qualcuno dei fratelli... Inoltre gli ispira avversione per il luogo, per il suo stato di vita e per il lavoro manuale, e gli suggerisce che l'amore è svanito tra i fratelli e che non c'è nessuno per consolarlo. E se per caso, in quei giorni, qualcuno ha contristato il monaco, il demone si serve anche di questo per accrescere in lui l'avversione. Lo porta allora a desiderare altri luoghi in cui si possa trovare il necessario per vivere ed esercitare un mestiere meno gravoso e più redditizio»<sup>12</sup>.

Da queste parole, si può evincere come l'accidia sia stata uno dei problemi più gravi con cui l'antico monachesimo ha dovuto confrontarsi. Essa, infatti, colpisce prevalentemente chi adotta uno stile di vita dal ritmo regolare, monotono, ripetitivo e comporta il venir meno della

---

<sup>11</sup> Cf. *ibid*, 18-19.

<sup>12</sup> EVAGRIO PONTICO, *Trattato pratico 12*, in E. BIANCHI, *Acedia. Il rapporto deformato con lo spazio*, Edizioni San Paolo, Cinisello Balsamo (MI) 2012, 7-8.

gioia di essere al servizio del Signore<sup>13</sup>. Andando ad intaccare la propria relazione con Dio, l'accidia è uno dei grandi mali della teologia medievale. Il termine deriva dal greco *akedía*, composto dalla parola *kédos*, che significa «cura», preceduto dall'alfa privativo: ciò, sta ad indicare una mancanza di cura, nei confronti di sé e degli altri<sup>14</sup>. Tutti gli autori concordano nel sostenere che l'accidia sradica ogni forma di fiducia in se stessi, in Dio e nei fratelli. L'accidioso, infatti, «non trova consolazione né sollievo in nulla, neppure nella presenza affettuosa di quelli che lo circondano. La vita pare vuota di senso»<sup>15</sup>.

Se, da un lato è giusto affermare che l'*akedía* ha minato per molto tempo l'esistenza monastica medievale, dall'altro lato va però detto che questa malattia colpisce, tuttora, in profondità ogni persona, tant'è vero che sono oggi in molti a chiedersi se l'accidia non sia forse il male del nostro tempo<sup>16</sup>. In effetti, l'accidia viene definita oggi «come senso di noia esistenziale e come sentimento di schiacciante frustrazione che fa apparire tutto inutile»<sup>17</sup>. Per questa ragione, così come il monaco durante le ore più calde della giornata avvertiva dentro di sé, non solo una mollezza fisica, ma anche un allentamento dello spirito che gli suggeriva di desistere dallo svolgimento di qualsiasi attività e dalla realizzazione di qualsiasi progetto<sup>18</sup>, allo stesso modo ai nostri giorni la vita di molti è spesso contrassegnata dall'assenza di interessi e dal vuoto interiore.

Se, in età medievale, il problema principale dell'accidia riguardava il fatto che minava la relazione del monaco con Dio, al giorno d'oggi essa può essere ritenuta responsabile di tutta una serie di mancanze che si ripercuotono sull'uomo contemporaneo. L'uomo di oggi pare aver smarrito, non solo la sua alleanza con Dio, ma anche quella con

---

<sup>13</sup> Cf. A. PIOVANO, *Accidia*, Edizioni San Paolo, Cinisello Balsamo (Mi) 2011, 18.

<sup>14</sup> Cf. SVENSEN, *Filosofia della noia*, cit., 52.

<sup>15</sup> PIOVANO, *Accidia*, cit., 19.

<sup>16</sup> Cf. BIANCHI, *Acedia*, cit., 9.

<sup>17</sup> Cf. PIOVANO, *Accidia*, cit., 21-22.

<sup>18</sup> Cf. RAVASI, *Le porte del peccato*, cit., 255.

gli altri uomini: si parla, in questo senso, di disincanto del mondo<sup>19</sup>, ad intendere che è venuta meno la fiducia negli uni e negli altri. L'accidia, in questo senso, paralizza il dinamismo dell'agire, infatti:

«impedisce la comunione con l'altro e il dono di sé che la realizza... Si manifesta come un profondo ripiegamento su di sé. L'agire non viene più concepito come dono di sé, che è risposta ad un amore che ci precede e ci chiama, ma come pura ricerca della propria soddisfazione personale, nella paura di "perdere" qualcosa...»<sup>20</sup>.

Tenuto conto del suo carattere indolente, esistono dei rimedi contro l'accidia, o si può solo rassegnarsi a sottostare ad essa? Il monaco Evagrio ha risposto così ai suoi confratelli, fornendo loro una regola da seguire: «Fissati una misura (*métron*) in ogni attività, e non abbandonarla finché non l'hai portata a termine»<sup>21</sup>. La sua validità attuale è condivisa da numerosi autori, poiché riecheggia dalla sua lettura l'invito ad assumere un impegno, portandolo avanti con cura, attenzione e giusta misura<sup>22</sup>. Gli antichi monaci parlavano, a tale proposito, della necessità di trovare un equilibrio, una moderazione, che chiamavano *discretio*, la quale altro non è che «quella saggezza che nasce dalla consapevolezza dei propri limiti e dalle possibilità che sono in noi e permette un reale dominio di sé»<sup>23</sup>. Un rimedio contro questa noia esistenziale è sicuramente la perseveranza, che a sua volta significa apprendere l'arte della pazienza, accettando di non ottenere tutto e subito, bensì imparando ad attendere e rimanere saldi<sup>24</sup>. Sapendo che uno dei sintomi più evidenti dell'*akedía* è la totale mancanza di un senso nella vita, agendo in questo modo è invece possibile ritrovare uno scopo per indirizzare il proprio agire<sup>25</sup>. Perché

---

<sup>19</sup> Cf. GALIMBERTI, *I vizi capitali e i nuovi vizi*, cit., 26.

<sup>20</sup> PIOVANO, *Accidia*, cit., 60.

<sup>21</sup> EVAGRIO PONTICO, *Gli otto spiriti della malvagità 14*, in BIANCHI, *Acedia*, cit., 23.

<sup>22</sup> Cf. BIANCHI, *Acedia*, cit., 23.

<sup>23</sup> PIOVANO, *Accidia*, cit., 112.

<sup>24</sup> Cf. BIANCHI, *Acedia*, cit., 24.

<sup>25</sup> Cf. PIOVANO, *Accidia*, cit., 113.

«Sì, dietro la temibile insidia costituita dall'*acedia* si cela la possibilità di una vita piena di senso, quella vita in cui si sperimenta che "tutto vale la pena, se l'anima non è piccola"»<sup>26</sup>.

## 2.2. La noia come... *apatia*

Un altro vocabolo che, oggi, si usa per denotare la noia è il concetto di *apatia*, che compare per la prima volta intorno al XIV secolo. La parola deriva dal greco *apátheia*, composto nuovamente da *alfa* privativo e *páthos*, che corrisponde al *patos* in italiano e denota la sofferenza: serve a descrivere chi dimostra di essere privo di passioni, segnato dall'indifferenza totale<sup>27</sup>. Mentre l'*accidia* ha segnato la storia della teologia monastica medievale, per parlare invece dell'*apatia* è necessario spostarsi in un contesto prettamente psicologico ed è proprio questo a renderla subito così simile alla noia. Nella sua accezione più comune, anche la noia denota infatti una condizione prettamente psicologica<sup>28</sup>. Pur sviluppandosi in due ambienti molto diversi fra loro, *accidia* e *apatia* segnalano in entrambi i casi una mancanza: nel primo, una perdita di senso, soprattutto spirituale; nel secondo, una carenza d'interesse generalizzato, in particolar modo affettivo. Infatti:

«L'*apatia* può essere definita dal punto di vista fenomenologico come uno stato di assenza di affetti. È un termine usato di frequente nella descrizione di diversi stati psicopatologici. Reazioni apatiche sono state rilevate in schizofrenici catatonici e in individui depressi»<sup>29</sup>.

Importanti studi sull'*apatia* sono stati effettuati sui soldati di guerra. Alla luce di queste indagini, si è potuto constatare che, molti uomini ritornati dal fronte, avevano sviluppato dei comportamenti apatici, di totale indifferenza. Tale atteggiamento trova giustificazione nel significato della parola *apatia*, la quale viene definita come una sorta di difesa

---

<sup>26</sup> BIANCHI, *Acedia*, cit., 27.

<sup>27</sup> Cf. S. BENVENUTO, *Accidia. La passione dell'indifferenza*, a cura di C. Galli, Il Mulino, Bologna 2008, 16.

<sup>28</sup> Cf. SVENSEN, *Filosofia della noia*, cit., 52.

<sup>29</sup> R.R. GREENSON-H. KOHUT, *Noia e apatia*, Bollati Boringhieri, Torino 1992, 33.

contro le percezioni dolorose e si attiva al fine di evitare l'insorgenza di emozioni, che potrebbero altrimenti diventare eccessivamente travolgenti<sup>30</sup>. Volendola spiegare in altri termini, è come dire che si diventa apatici, per evitare grandi sofferenze. Se si pensa a tutto il dolore che i soldati hanno dovuto sopportare al fronte, non è difficile comprendere perché abbiano maturato un carattere apatico. Ecco che allora l'apatia diventa un meccanismo di difesa riuscito<sup>31</sup>. Diversi autori sostengono che il tema possa essere considerato fortemente attuale: anche gli uomini di oggi cercano di sfuggire qualsiasi forma di sofferenza, sia fisica che mentale. Il successo degli psicofarmaci ne è una conferma. La medicina moderna, infatti, non solo si propone di curare le patologie riconosciute, ma si offre altresì di intervenire per correggere qualsiasi cosa dia... noia: dalla forma del naso fino alla mancanza di desiderio per il proprio partner<sup>32</sup>.

Così come l'accidia, anche l'apatia comporta una fuga dalla realtà: mentre il monaco accidioso desidera lasciare la propria cella per trasferirsi altrove, allo stesso modo l'apatico vorrebbe tentare di fuggire da un'esistenza che gli sta stretta, ma sapendo che qualsiasi sforzo gli costerebbe fatica, allora vi rinuncia ancora prima di iniziare. È così facendo che «l'individuo si comporta come se fosse morto per evitare di morire»<sup>33</sup>. L'apatia, riducendosi alla pura indifferenza, diventa in questo modo una sorta di morte psicologica, che «anestetizza» ogni senso interiore dell'uomo: lo rende, di per sé insensibile<sup>34</sup>. Tale ricorso al principio di distacco dalla realtà, significa per l'uomo non lasciarsi più coinvolgere sotto alcun aspetto, sia a livello sentimentale, sia a livello professionale, evitando in questo modo qualsiasi tipo di legame o vincolo, che possa comportare l'assunzione di responsabilità<sup>35</sup>. Queste

---

<sup>30</sup> Cf. *ibid*, 48.

<sup>31</sup> Cf. *ibid*, 49.

<sup>32</sup> Cf. BENVENUTO, *Accidia*, cit., 134-135.

<sup>33</sup> GREENSON-KOHUT, *Noia e apatia*, cit., 49.

<sup>34</sup> Cf. PIOVANO, *Accidia*, cit., 71.

<sup>35</sup> Cf. KIERKEGAARD, *L'arte di sconfiggere la noia*, cit., 18.

caratteristiche sono oggi impiegate per delineare il profilo del pigro. Colui che è apatico, così come anche l'accidioso, viene generalmente descritto con sostantivi che richiamano, per esempio, il torpore, la svegliatezza, la lentezza, la fiacchezza, l'abulia e la mollezza. Da qui deriva tutta una serie di aggettivi che consente di arricchire ulteriormente il suo ritratto, infatti l'apatico appare spesso sfaticato, lavativo, fannullone, poltrone e scansafatiche<sup>36</sup>. In una parola potremmo dire addormentato, stando alla definizione proposta da Enzo Bianchi, fondatore della comunità monastica di Bose:

«"Chi è l'*homo dormiens*? – si domanda E. Bianchi. – È colui che vive al di qua delle sue possibilità, vive nella paura, banalmente, superficialmente, orizzontalmente più che in profondità; è pigro, negligente, si lascia vivere; è colui che vive come se avesse a disposizione un interminabile lasso di tempo; è colui che si sottrae alla fatica di pensare e di interrogarsi; che non ha passione, non è toccato da nulla; per lui tutto è scontato; è colui che non aderisce alla realtà e agli altri, ma resta nella sonnolenza, anzi ha fatto del non vedere, del non sentire, del non lasciarsi toccare ed interpellare la condizione del suo vivere"»<sup>37</sup>.

Noia e apatia sono accomunate da questo senso di vuoto che finisce per avere il sopravvento sull'uomo di ogni luogo e di ogni tempo. Ma c'è una differenza sostanziale da non trascurare. Mentre la noia, secondo quanto sostiene la psicologia, è generalmente accompagnata da un intenso desiderio che la persona avverte e che si è tuttavia assopito, nel caso dell'apatia esso è invece del tutto assente, il che la rende ancora più difficile da affrontare rispetto alla noia stessa<sup>38</sup>.

### 2.3. La noia come... melanconia

Oltre all'accidia e all'apatia, la noia viene descritta al giorno d'oggi anche come una forma di melanconia. Questa parola deriva, a sua volta, dal termine greco *melancholía*, che ha dato origine alle varianti formali «melanconia» e «melancolia», particolarmente note in epoca

---

<sup>36</sup> Cf. RAVASI, *Le porte del peccato*, cit., 254.

<sup>37</sup> PIOVANO, *Accidia*, cit., 69-70.

<sup>38</sup> Cf. GREENSON-KOHUT, *Noia e apatia*, cit., 66-67.

medievale, ma tuttora in uso nella lingua italiana con significato comune intercambiabile<sup>39</sup>. Se nel linguaggio psichiatrico e psicoanalitico, il vocabolo «melanconia» compare al giorno d'oggi soltanto come sinonimo di «depressione»<sup>40</sup>, storicamente non era del tutto vero. Per quanto già intorno alla metà del IV secolo a.C., fosse stato riscontrato un nesso singolare tra i due, il significato della melanconia non si esauriva intorno agli stati depressivi, come la si intende oggi, ma aveva un suo specifico focus<sup>41</sup>. Da sempre presente in campo medico, la malinconia vanta un'ulteriore etimologia: a partire dal greco bile (*chōlé*) nera (*mélaina*), viene latinizzata in *atra bilis*, atrabile, che denota l'umor nero. Ciò, consente di dire che il nero, non è soltanto il suo colore, ma anche l'effetto psicologico che esercita sull'uomo. Infatti, un eccesso di atrabile oscura l'umore, fa sentire pesanti e tristi, fa vedere tutto più nero<sup>42</sup>.

Proprio per il fatto di essere espressione dell'umor nero – lo stesso umore, che provavano gli antichi monaci, quando avvertivano la sofferenza legata al loro tempo –, la melanconia è stata presto assoggettata all'accidia. Entrambe, vengono descritte fredde e secche: al pari della melanconia, anche l'accidia rende l'anima algida, priva di fervore, rinsecchita<sup>43</sup>. Entrambe prevedono un'avversione all'azione, spesso accompagnata da un tedio, ossia da un fastidio generale, tale per cui l'uomo finisce per essere vinto dall'ozio, dalla pigrizia e dalla noia<sup>44</sup>. Entrambe possono diventare motivo di fuga dalla vita concreta e dalla società degli uomini, a cui fa seguito la ricerca di facili soluzioni e talvolta anche la perdita della speranza<sup>45</sup>. Ecco perché «gli antichi definivano "melanconico" un temperamento orientato in modo stabile alla

---

<sup>39</sup> Cf. A. DEL CASTELLO, *Accidia e melanconia. Studio storico-fenomenologico su fonti cristiane dall'Antico Testamento a Tommaso d'Aquino*, Franco Angeli, Milano 2010, 19-20.

<sup>40</sup> Cf. U. GALIMBERTI, *Depressione*, in *Nuovo Dizionario di Psicologia. Psichiatria, Psicoanalisi, Neuroscienze*, Feltrinelli Editore, Milano 2019, 351-356.

<sup>41</sup> Cf. DEL CASTELLO, *Accidia e melanconia*, cit., 16.

<sup>42</sup> Cf. BENVENUTO, *Accidia*, cit., 26.

<sup>43</sup> Cf. *ibid*, 10.

<sup>44</sup> Cf. DEL CASTELLO, *Accidia e melanconia*, cit., 18.

<sup>45</sup> Cf. PIOVANO, *Accidia*, cit., 36.

tristezza»<sup>46</sup>. Per la sua vicinanza alla tristezza, la melanconia medievale è stata altresì definita come *tristitia*, anch'essa equiparata all'*akedía*. Il primo ad aver affiancato la tristezza all'accidia è stato il monaco scita Giovanni Cassiano, vissuto in Occidente a cavallo fra il IV e il V secolo, il quale disse che «l'*acedia* è affine alla *tristitia*»<sup>47</sup>. Questo è stato il motivo che l'ha portato ad elaborare una nuova classificazione degli otto vizi capitali, individuati inizialmente dal religioso Evagrio Pontico, che è divenuta poi canonica con san Gregorio Magno, papa dal 590 al 604<sup>48</sup>. Fu infatti lui, per primo, a proporre una riduzione dello schema dei vizi da otto a sette, unificando accidia e tristezza<sup>49</sup>. Se, da una parte, è corretto affermare che esse si rimandano vicendevolmente a motivo della loro fusione, dall'altra tuttavia, il rischio che si corre è quello di oscurare la specificità di entrambe, che vale la pena invece ricordare<sup>50</sup>. Ad avere la meglio, se così si può dire, è stata la tristezza, perché nella versione gregoriana l'accidia è stata interamente assimilata a essa<sup>51</sup>. Farà invece il suo ritorno definitivo con Tommaso d'Aquino, quando si arriverà proprio a eliminare la *tristitia*, cedendo il posto all'*akedía*<sup>52</sup>. Secondo un ordine, non più «crescente» come quello del monaco Evagrio, bensì «decrescente» che va cioè dal male considerato maggiore a quello minore, la lista di papa Gregorio è la seguente: vanagloria, invidia, ira, tristezza, avarizia, gola e lussuria<sup>53</sup>. Come si può notare, la *tristitia* – che a sua volta richiama l'accidia e la melanconia – si trova esattamente a metà del settenario, ma è interessante osservare come il pontefice l'abbia strettamente collegata sia al vizio che la precede, sia a quello che la segue. Infatti,

---

<sup>46</sup> *Ibid*, 35.

<sup>47</sup> G. CASSIANO, *De institutis coenobiorum*, XII, in BENVENUTO, *Accidia*, 21.

<sup>48</sup> Cf. RAVASI, *Le porte del peccato*, cit., 19-20.

<sup>49</sup> Cf. DEL CASTELLO, *Accidia e melanconia*, cit., 21.

<sup>50</sup> Cf. *ibid*.

<sup>51</sup> Cf. *ibid*, 58.

<sup>52</sup> Cf. RAVASI, *Le porte del peccato*, cit., 21.

<sup>53</sup> Cf. DEL CASTELLO, *Accidia e melanconia*, cit., 48.

«La tristezza derivata dall'ira è specie di quella che deriva dalla perdita di un bene: in questo caso, la dolcezza della tranquillità dell'animo. La tristezza, a sua volta, è causa immediata dell'avarizia, poiché il cuore sconvolto, quanto più è privato dalla letizia interiore, tanto più ricerca all'esterno un bene che lo risarcisca»<sup>54</sup>.

Così come papa Gregorio, anche una buona parte della letteratura spirituale del tempo definiva la *tristitia* e l'*akedía* condizione preliminare per l'attuazione degli altri vizi e per il compimento di molti altri peccati<sup>55</sup>. Ciò, basti a confermare il peso della sua entità, che non la rendeva secondaria a nessuno.

Alla luce di quanto detto finora, è possibile comprendere le ragioni per cui la melanconia venga equiparata alla *tristitia*: essa, può nascere da un turbamento causato dall'ira, oppure da un desiderio insoddisfatto<sup>56</sup>. In entrambi i casi, l'esito è sempre lo stesso: la tristezza, che può diventare a sua volta anche causa di depressione. Si comprende così il motivo per cui, in psicologia, oggi, il termine melanconia (o malinconia, che dir si voglia), sia utilizzato soltanto in riferimento ai fenomeni depressivi: indica, infatti, «un'alterazione del tono dell'umore verso forme di tristezza profonda con riduzione dell'autostima e bisogno di autopunizione»<sup>57</sup>. La malinconia rivela che un bisogno inappagato diventa motivo di frustrazione per l'uomo e la depressione, a sua volta, dimostra che il piacere, qualunque esso sia, non basta a dare senso alla vita<sup>58</sup>. Questo valeva in passato e vale tutt'oggi. Eppure, in una società come quella attuale, in cui la ricerca del godimento affascina e illude, attira e delude, la noia trova strada spianata, portandosi dietro uno strascico di tristezza. Il presente rischia di apparire indefinito, multiforme, dai confini labili e incerti, ogni cosa presenta lo stesso valore, rivelandosi ugualmente inutile.

---

<sup>54</sup> *Ibid*, 59.

<sup>55</sup> Cf. BENVENUTO, *Accidia*, cit., 22.

<sup>56</sup> Cf. PIOVANO, *Accidia*, cit., 33.

<sup>57</sup> GALIMBERTI, *Depressione*, in *Nuovo Dizionario di Psicologia*, cit., 351-356.

<sup>58</sup> Cf. BENVENUTO, *Accidia*, cit., 100-101.

Tutto questo non può che generare sofferenza nell'uomo contemporaneo, ecco perché è possibile affermare che la malinconia di oggi si identifica con la noia<sup>59</sup>.

#### 2.4. La noia come... tedio

Tra i vocaboli medievali che oggi sono tradotti con un rimando alla noia, troviamo anche il tedio. Si tratta di un termine di derivazione latina (*taedium*), che a sua volta richiama il verbo *taedere*, la cui traduzione equivale a «sentire noia». A differenza dei precedenti sostantivi – apatia e melanconia –, che sono di natura psicologica, il tedio si colloca invece sul piano esistenziale, al pari dell'accidia, tant'è vero che spesso figurano come sinonimi<sup>60</sup>. Anch'esso, infatti, era solito colpire il monaco, causando *torpor* e *somnolentia*, ed era ritenuto responsabile di rendere il suo corpo pesante come la pietra<sup>61</sup>. Ecco il motivo per cui già san Girolamo invitava a desistere dalla «pennichella» pomeridiana, definendola una delle tentazioni più pericolose<sup>62</sup>. Eppure, al giorno d'oggi, il tedio non porta soltanto torpore e sonnolenza, ma per alcuni autori è altresì causa per l'uomo di irrequietezza e vagabondaggio, che lo rendono instabile con il corpo e con la mente<sup>63</sup>. La sua vita rischia allora di apparire contraddittoria e incostante, perché altrettanto incostanti sono i suoi stati d'animo, che oscillano continuamente tra intense passioni e vuoti improvvisi<sup>64</sup>. Durante il periodo medievale, questa condizione era nota proprio come *taedium vitae*<sup>65</sup>, mentre in epoca moderna è stata definita *spleen* o *melancholy* dagli inglesi ed *ennui* dai francesi<sup>66</sup>: tutte

---

<sup>59</sup> Cf. KIERKEGAARD, *L'arte di sconfiggere la noia*, cit., 22.

<sup>60</sup> Cf. *ibid*, 21.

<sup>61</sup> Cf. BENVENUTO, *Accidia*, cit., 20.

<sup>62</sup> Cf. *ibid*.

<sup>63</sup> Cf. *ibid*.

<sup>64</sup> Cf. KIERKEGAARD, *L'arte di sconfiggere la noia*, cit., 21.

<sup>65</sup> Cf. *ibid*.

<sup>66</sup> Cf. GALIMBERTI, *I vizi capitali e i nuovi vizi*, cit., 25.

espressioni che definiscono quel «mostro delicato» capace di «ingoiare il mondo con uno sbadiglio»<sup>67</sup>.

Il tedio è accomunato all'accidia, in quanto entrambi producono ansia che, partendo dal cuore dell'uomo, va progressivamente ad investire tutta la sua vita. Il cuore, infatti, ritrovandosi intrappolato in questo stato di confusione e di turbamento, avverte un peso che si rivela ben più grande di lui, motivo per cui sorge nell'individuo un profondo stato esistenziale di angoscia e di ansietà<sup>68</sup>. Tedio ed accidia sono due forme della noia, che crescono in maniera direttamente proporzionale all'aumento di fastidio avvertito dall'uomo. Basti pensare al monaco, per esempio: tanto più aumentava la sua avversione nei confronti del luogo dove si trovava, tanto più si alimentava la sua insofferenza<sup>69</sup>. Tuttavia, nonostante i numerosi elementi in comune, *taedium* e *akedía* non vogliono dire propriamente la stessa cosa, ma c'è una differenza sostanziale che va ricordata. Il tedio, esprime una tristezza genericamente intesa, spesso causata dal vuoto e dalla mancanza di stimoli, il cui esito è un tono di disgusto nei confronti della realtà. L'accidia, al contrario, conosce la fonte del suo malessere, sa qual è l'origine della sua repulsione: essa, infatti, ha per oggetto, o un bene che non si desidera più, oppure un bene desiderato che, se inaccessibile all'uomo, può cadere in odio<sup>70</sup>. Come si può notare, ritorna anche qui il tema del desiderio, a conferma di quanto Pascal nel corso del Seicento aveva già denunciato, quando affermò che coloro che avevano abusato del piacere, si ritrovano ora incapaci di desiderare<sup>71</sup>. Con quest'espressione, egli intendeva dire che l'eccesso non stimola l'apertura e la ricerca, bensì satura e chiude<sup>72</sup>.

---

<sup>67</sup> Cf. DEL CASTELLO, *Accidia e melanconia*, cit., 19.

<sup>68</sup> Cf. PIOVANO, *Accidia*, cit., 65.

<sup>69</sup> Cf. BIANCHI, *Acedia*, cit., 35.

<sup>70</sup> Cf. DEL CASTELLO, *Accidia e melanconia*, cit., 95.

<sup>71</sup> Cf. M. SACCHI, *Questa è l'era dell'accidia. La passione indifferente così triste, così moderna*, 27 aprile 2018, in <https://www.ilgiornale.it/news/politica/questa-lera-dellaccidia-passione-indifferente-cos-triste-cos-1519810.html> (accesso: 24.11.2024).

<sup>72</sup> Cf. RAVASI, *Le porte del peccato*, cit., 270.

È pertanto questo l'aspetto comune a tutti i vocaboli finora analizzati. Dal Medioevo in poi, essi hanno messo in luce una realtà nella quale l'uomo cerca di trovare continuamente una via di fuga e la società, a sua volta, vive una costante perdita dei valori e un comune male di vivere<sup>73</sup>. Se si considera che, al giorno d'oggi, la noia riunisce in sé tutti questi significati diversi fra loro, non è certo difficile comprendere la complessità della questione da affrontare. Non resta che darsi all'ozio e al disinteresse che, guarda caso, sono comunque altre maschere della noia.

## 2.5. La noia come... ozio e disinteresse

Si arriva così a parlare dei nostri giorni poiché, fra i termini più comuni usati per denotare la noia, vi sono proprio l'ozio e il disinteresse. La parola ozio deriva dal latino *otium* e, nel linguaggio più comune, esprime un'astensione volontaria dalle attività, compreso il lavoro, che si può protrarre per un periodo più o meno lungo e che spesso rende l'uomo lamentoso, sofferente e brontolone<sup>74</sup>. Per la stretta somiglianza di significato, anch'esso appare fortemente legato all'accidia, tant'è vero che, al giorno d'oggi, viene considerato essere proprio una delle cause principali<sup>75</sup>. Alcuni autori sostengono che l'ozio abbia soppiantato l'*akedia*, nel momento in cui quest'ultima, non ha più colpito soltanto i monaci, ma si è insediata anche fra i laici: a partire da quel momento, ha finito per denotare il mero ozio<sup>76</sup>. Tuttavia, man mano che l'*otium* si democratizza, tende a perdere la sua specificità, riducendosi a quello che per molti è ancora oggi solamente la pigrizia<sup>77</sup>.

È interessante la definizione proposta dal cardinale Ravasi, che la descrive con queste parole:

«La pigrizia nasce e si alimenta a una radicale noia di vivere.

---

<sup>73</sup> Cf. KIERKEGAARD, *L'arte di sconfiggere la noia*, cit., 22.

<sup>74</sup> Cf. BIANCHI, *Acedia*, cit., 36.

<sup>75</sup> Cf. PIOVANO, *Accidia*, cit., 101.

<sup>76</sup> Cf. BENVENUTO, *Accidia*, cit., 18.

<sup>77</sup> Cf. *ibid.*

È espressione di un vuoto spirituale nel quale non si incontra né Dio né l'uomo, mentre fra le mani si stringe il nulla»<sup>78</sup>.

La persona pigra, che si annoia, viene messa di fronte alla complessità del proprio essere. Ecco perché si dice che l'ozio sia il padre di tutti i vizi<sup>79</sup>. L'origine del detto risale a Catone, quando dichiarò che: «L'ozio continuo fornisce gli alimenti ai vizi»<sup>80</sup>; in effetti, come suggerisce la massima 131 dei *Pensieri* di Pascal, non c'è niente di più insopportabile per l'uomo che lo stare in riposo completo, senza alcun tipo di attività o di interesse, perché è proprio questo il tempo in cui egli avverte il suo vuoto e la sua impotenza, che lo riversano nella noia, nell'affanno e nella disperazione<sup>81</sup>. Il problema è che l'ozio, non è soltanto mancanza di occupazioni e di interessi, ma è una realtà che agisce in maniera pressoché indisturbata nell'individuo, rendendo le sue giornate piatte e grigie. Esso diventa una sorta di malattia, capace di creare attorno a sé il nulla. Tutto si svuota: non solo i tempi e gli spazi appaiono morti, ma persino le relazioni fra gli uomini<sup>82</sup>. Subentra allora la noia, che si cela sotto le sembianze del disinteresse, responsabile di far sì che l'alterità non venga più vista e riconosciuta come una ricchezza: «la conseguenza è la svalutazione, la disattenzione, il disinteresse per tutto ciò che l'altro esprime di diverso da quel che penso e sento io»<sup>83</sup>. La persona finisce per essere così ripiegata completamente su se stessa, incapace di donarsi e di entrare in comunione con il resto del mondo. Nel momento in cui l'uomo effettua questo ripiegamento su di sé, comincia a valutare ogni cosa in funzione dei propri bisogni e dei propri desideri, dimostrando indifferenza, mancanza d'interesse, talvolta anche disprezzo e cinismo, nei confronti di tutto ciò che esula dalla sua

---

<sup>78</sup> RAVASI, *Le porte del peccato*, cit., 267.

<sup>79</sup> Cf. X. THÉVENOT, *Avanza su acque profonde!*, Edizioni Qiqajon Comunità di Bose, Magnago (BI) 2001, 51-52.

<sup>80</sup> RAVASI, *Le porte del peccato*, cit., 267.

<sup>81</sup> Cf. B. PASCAL ET ALII (curr.), *Pensieri e altri scritti di e su Pascal*, Edizioni Paoline, Cinisello Balsamo (MI) 1987, 165.

<sup>82</sup> Cf. PIOVANO, *Accidia*, cit., 103-104.

<sup>83</sup> U. GALIMBERTI, *La parola ai giovani. Dialogo con la generazione del nichilismo attivo*, Feltrinelli Editore, Milano 2018, 271.

sfera personale<sup>84</sup>. Quando la brama di potere vizia alla base le relazioni con gli altri, si cerca di sottometterli a se stessi, perché vige il regime della preda e non del dono di sé, ed è inesorabilmente in questo modo che l'io diventa Dio di se stesso<sup>85</sup>.

Eppure, risalendo nuovamente all'etimologia del termine, l'*otium* non aveva niente a che vedere con il vizio in questione. Esso, veniva infatti tradotto in greco con la parola *scholé*, da cui deriva anche il nostro concetto di «scuola». Con quest'espressione, gli antichi greci definivano il tempo non occupato dagli affari e che tuttavia non coincide con la nostra attuale idea di «tempo libero»<sup>86</sup>. Piuttosto si tratta:

«del tempo che, non implicando il lavoro come modalità per soddisfare i bisogni basilari, quelli della sopravvivenza, è la parte più importante dell'esistenza, quella in cui ci si applica alla propria promozione, che i latini associano alla *coltura animi* che potremmo tradurre con "coltivazione di sé"»<sup>87</sup>.

Si comprende così che l'ozio, in origine, non corrispondeva alla pigrizia, come viene inteso invece al giorno d'oggi; al contrario, esso costituiva il tempo che, non essendo impegnato dall'attività lavorativa, veniva impiegato dall'uomo per favorire la sua promozione, quindi aveva uno scopo positivo e ammirevole. Poteva essere dedicato per esempio alla riflessione o alla meditazione, allo studio o alla riscoperta dell'equilibrio interiore<sup>88</sup>. Ecco perché, come pure afferma il filosofo Kierkegaard, l'ozio in quanto tale non dev'essere affatto considerato la radice di tutti i mali, anzi viene da lui descritto come «un modo di vivere davvero divino, se non ci si annoia»<sup>89</sup>. Per lui il vero problema è proprio la noia che, definendola «la radice di ogni male», dev'essere tenuta lontana<sup>90</sup>.

---

<sup>84</sup> Cf. PIOVANO, *Accidia*, cit., 100-101.

<sup>85</sup> Cf. *ibid.*

<sup>86</sup> Cf. G. MARI, *Educazione come sfida della libertà*, Editrice Morcelliana, Brescia 2019, 77.

<sup>87</sup> *Ibid.*, 77-78.

<sup>88</sup> Cf. RAVASI, *Le porte del peccato*, cit., 265.

<sup>89</sup> KIERKEGAARD, *L'arte di sconfiggere la noia*, cit., 37.

<sup>90</sup> Cf. *ibid.*

### 3. Una definizione di noia è possibile!

Dopo questa lunga serie di vocaboli, sorge spontaneo chiedersi che cos'è allora la noia. Domanda a cui non è facile dare una risposta, tant'è vero che c'è chi ci ha già rinunciato, arrivando a concludere che la noia di oggi non abbia ancora un vero e proprio nome<sup>91</sup>. Tuttavia, se si considera che essa viene definita essere il disagio della nostra civiltà, la sua rilevanza aumenta di valore e ci invita ad andare a fondo della sua costituzione e della sua natura<sup>92</sup>.

#### 3.1. Alcuni contributi di filosofi moderni e contemporanei

La noia ha un'origine pressoché recente, infatti la sua scoperta rinvia alle condizioni sociali nelle quali versavano gli uomini dell'epoca moderna<sup>93</sup>. Se prima del Romanticismo, la si poteva considerare un fenomeno del tutto marginale, riservato a monaci e nobili, a partire da quel momento comincia invece ad espandersi fra tutti gli strati della popolazione, diventando indice di una criticità, che metteva in luce come l'esistenza umana venisse sempre più avvertita in maniera insoddisfacente<sup>94</sup>.

Del resto, il filosofo polacco Arthur Schopenhauer l'ha messo nero su bianco quando, nella stesura de *Il mondo come volontà e rappresentazione*, ha affermato che la vita dell'uomo oscilla – come un pendolo – tra il dolore e la noia<sup>95</sup>. Secondo l'autore, l'individuo ha un unico importante scopo da realizzare: quello di vivere, che costituisce l'istinto alla sopravvivenza. Eppure, egli descrive la condizione umana come una sconfitta, perché intuisce che tutti noi dipendiamo dalla volontà. L'uomo ha pertanto sete di volere ma, a sua volta, ogni volere si fonda

---

<sup>91</sup> Cf. E. TIBERI, *La spirale della noia. Saggio sul rapporto tra il deterioramento di sistemi motivazionali normali e l'attivazione di un sistema motivazionale perverso*, Franco Angeli, Milano 1983, 12.

<sup>92</sup> Cf. *ibid*, 9.

<sup>93</sup> Cf. VIGORELLI, *Il disgusto del tempo*, cit., 16.

<sup>94</sup> Cf. SVENSEN, *Filosofia della noia*, cit., 21-22.

<sup>95</sup> Cf. BENVENUTO, *Accidia*, cit., 54.

su un bisogno, su una carenza, su un desiderio da colmare. Se la volontà non viene sanata, essa tramuta in sofferenza, ecco il motivo per il quale Schopenhauer considera l'uomo come un essere costantemente impegnato ad evitarla, che cerca di mascherare il dolore in varie forme e secondo modalità diverse<sup>96</sup>. L'ideale sarebbe che tutti i bisogni dell'individuo venissero appagati, ma anche questa soluzione nasconde in realtà un'insidia, perché farebbe piombare la volontà nel vuoto spaventoso della noia, andando a spegnere ogni motivo di desiderio<sup>97</sup>. Il modello di noia proposto dall'autore segue allora la forma «desiderio-sazietà-desiderio»: in mezzo, fra il desiderio e la sazietà, la noia agisce silenziosa<sup>98</sup>. Non avendo niente a che vedere con le caratteristiche delle classi sociali o con gli eventi culturali dell'epoca, egli giunge pertanto alla conclusione che la noia sia astorica: ogni uomo, solo per il fatto di essere uomo, è destinato a rimanere vittima di questo circolo vizioso, di cui la noia è direttamente responsabile<sup>99</sup>.

Il filosofo Kierkegaard, suo contemporaneo, ha estremizzato ancor di più questa posizione, affermando che la noia sia talmente insidiosa, al punto da essere presente in cielo, in terra e in ogni luogo. Essa non risparmia nessuno, tantomeno le divinità<sup>100</sup>. Infatti scrive:

«Gli dèi si annoiavano, perciò crearono gli uomini. Adamo si annoiava poiché era solo, perciò fu creata Eva. Da tale istante la noia entrò nel mondo, e crebbe di dimensioni precisissimamente a seconda che crebbe la popolazione. Adamo si annoiava da solo, poi Adamo ed Eva si annoiavano insieme, poi Adamo, Eva, Caino, Abele si annoiavano *en famille*, poi la popolazione del mondo aumentò, e le genti si annoiavano *en masse*. Per distrarsi ebbero il trovato di costruire una torre che fosse così alta da toccare il cielo. Quest'idea era noiosa tanto quanto l'altezza della torre, e costituì una terribile prova di come la noia avesse preso il sopravvento. Poi le genti vennero sparse per il mondo, allo stesso modo

---

<sup>96</sup> Cf. SVENSEN, *Filosofia della noia*, cit., 60.

<sup>97</sup> Cf. VIGORELLI, *Il disgusto del tempo*, cit., 86.

<sup>98</sup> Cf. TIBERI, *La spirale della noia*, cit., 34.

<sup>99</sup> Cf. *ibid.*

<sup>100</sup> Cf. GALIMBERTI, *I vizi capitali e i nuovi vizi*, cit., 23.

in cui oggi si parte per l'estero, ...ma continuarono ad annoiarsi... E quali conseguenze non ebbe questa noia!»<sup>101</sup>.

Stando a questa interpretazione, si potrebbe essere portati a pensare che l'essere umano sia stato creato per noia<sup>102</sup> e non ad immagine di Dio, come invece afferma il libro della Genesi (Gen 1,27). Una rilettura di questo tipo non è tuttavia passata inosservata, anzi è stata fonte d'ispirazione per lo scrittore Alberto Moravia, che ha cercato di legare tutti gli avvenimenti del passato – dall'origine dei tempi fino alla storia moderna –, passando proprio attraverso la noia<sup>103</sup>. Secondo lui, perfino la scoperta dell'America era avvenuta perché l'Europa avvertiva la noia di essere sola<sup>104</sup>.

Un ultimo importante contributo è quello stato offerto da Martin Heidegger, vissuto più tardi rispetto agli altri filosofi. Con lui si arriva a considerare la noia come un sentimento ontologico, capace di porre l'uomo di fronte alla totalità dell'essere<sup>105</sup>. Un elemento fondamentale della sua filosofia è il concetto di *Dasein*, ovvero «l'esserci»: egli infatti definiva l'individuo come un «esser-ci nel mondo»<sup>106</sup>. La grande novità introdotta sta proprio nell'utilizzo della forma riflessiva: l'uomo non è più soltanto un «essere del mondo», ma acquista consapevolezza di «esserci nel mondo» e, in questo suo «esserci», si riconosce come «progetto gettato» nel mondo, proteso verso il futuro e non segregato esclusivamente nel presente<sup>107</sup>. Grazie agli stati d'animo che l'individuo avverte, che vanno al di là della distinzione tra mondo interiore e mondo esteriore, egli ha la possibilità di comprendere che l'essere

---

<sup>101</sup> S. KIERKEGAARD, *Enten – Eller. Un frammento di vita*, a cura di A. Cortese, tomo III, Adelphi, Milano 2006, 22.

<sup>102</sup> Cf. TIBERI, *La spirale della noia*, cit., 48.

<sup>103</sup> Cf. *ibid.*

<sup>104</sup> Cf. A. MORAVIA, *La noia*, Bompiani, Milano 1997, 11.

<sup>105</sup> Cf. U. GALIMBERTI, *Il libro delle emozioni*, Feltrinelli Editore, Milano 2021, 43.

<sup>106</sup> Cf. SVENSEN, *Filosofia della noia*, cit., 126.

<sup>107</sup> Cf. BENVENUTO, *Accidia*, cit., 103.

umano ha un rapporto unico e insostituibile con se stesso<sup>108</sup>. Ecco perché, per Heidegger, la noia è una disposizione dell'animo fondamentale, in quanto permette di cogliere nell'immediatezza lo stretto legame che intercorre fra l'essere in quanto tale e lo scorrere del tempo<sup>109</sup>, sul quale si avrà modo di ritornare nel terzo capitolo. Per il momento, basti tenere a mente che, grazie al suo contributo, l'uomo contemporaneo ha preso consapevolezza dell'essenzialità della noia e l'ha persino impiegata per provare a rileggere le criticità del nostro secolo<sup>110</sup>.

### 3.2. *Le diverse tipologie della noia*

Con la comprensione della sua importanza e della sua attualità, numerosi sono stati gli studi sulla tematica della noia, proposti negli ultimi decenni. Al giorno d'oggi, la noia viene considerata «una condizione psicologica caratterizzata da insoddisfazione, demotivazione, riluttanza all'azione e sentimento di vuoto»<sup>111</sup>. Tutti concordano nell'affermare che la noia corrisponda ad un rapporto tra interiorità ed exteriorità: non è nel mondo esterno o nell'ambiente sociale, ma è un modo attraverso il quale l'uomo interpreta questi ambienti, pertanto si verifica a partire innanzitutto dal suo essere interiore<sup>112</sup>. La noia è in noi ed equivale a quel disgusto per le cose presenti, che non essendo più oggetto di attrazione da parte nostra, non ci interessano più come prima<sup>113</sup>. Talvolta induce ad avere bisogno di altro, talvolta invece chi ha in precedenza abusato del piacere, si ritrova ora nell'impossibilità di desiderare<sup>114</sup>. In ogni caso, la noia è prima di tutto un fenomeno strettamente personale, perciò può capitare che – in uno stesso ambiente, alle medesime

---

<sup>108</sup> Cf. SVENSEN, *Filosofia della noia*, cit., 126.

<sup>109</sup> Cf. *ibid*, 128.

<sup>110</sup> Cf. VIGORELLI, *Il disgusto del tempo*, cit., 104.

<sup>111</sup> GALIMBERTI, *Noia*, in *Nuovo Dizionario di Psicologia*, cit., 825-826.

<sup>112</sup> Cf. TIBERI, *La spirale della noia*, cit., 116-117.

<sup>113</sup> Cf. A.S. BOMBI-D. MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi. Darsi il tempo per pensare*, Il Mulino, Bologna 2023, 71.

<sup>114</sup> Cf. GALIMBERTI, *Noia*, in *Nuovo Dizionario di Psicologia*, cit., 825-826.

condizioni socioculturali – una persona possa annoiarsi e un'altra no, ma potrebbe anche diventare collettivo, se finisse per colpire interi gruppi o classi sociali<sup>115</sup>. Che sia individuale o comune, la noia resta comunque un sentimento esistenziale negativo, che oscilla tra la tristezza, la depressione, la melanconia, la paura, l'angoscia, il disgusto, la nausea, la rabbia, l'irrequietezza, l'instabilità, l'impulsività, la sazietà, il rigetto e l'abbattimento: dalla combinazione di tutte queste esperienze emotive spiacevoli, si ottengono diversi tipi di noia<sup>116</sup>.

La noia più comune è quella definita «normale», spontanea, che nasce quando si deve fare ciò che non si vorrebbe fare oppure quando non si deve fare ciò che invece si vorrebbe fare. Si tratta di una tipologia di noia «innocente», che si manifesta sporadicamente ed è facile riconoscerla, perché tende a emergere quando le attese di una persona rimangono tutte o in parte insoddisfatte<sup>117</sup>. Esiste però anche un'altra forma di noia che, al contrario, compare con regolarità: viene classificata come una «noia periodica» e costituisce già un primo segnale allarmante poiché, nel lungo termine, può portare a tipi diversi di depressione. Essa rivela immediatamente la stretta relazione che lega la noia alla variabilità dell'autostima e ai mutamenti dell'umore, pertanto non deve essere in alcun modo sottovalutata perché, a lungo andare, può portare alla manifestazione di determinati comportamenti impulsivi o maniaco-depressivi<sup>118</sup>. Anche alla luce di questo, è possibile cogliere il legame che sussiste tra la percezione della noia da parte di un individuo e lo scorrere del tempo, che Schopenhauer ha voluto rappresentare ricorrendo all'immagine del pendolo<sup>119</sup>. Il filosofo ha distinto due gradi della noia: quella «superficiale» e quella «profonda». Stando alla sua interpretazione, il soggetto cerca di sopperire alla prima, ricorrendo ad un'intensificazione del ritmo vitale o procurandosi uno scacciapensiero,

---

<sup>115</sup> Cf. TIBERI, *La spirale della noia*, cit., 117.

<sup>116</sup> Cf. *ibid*, 118.

<sup>117</sup> Cf. O. FENICHEL ET ALII (curr.), *Noia*, Edizioni Grenelle, Potenza 2017, 31-32.

<sup>118</sup> Cf. *ibid*, 28-29.

<sup>119</sup> Cf. VIGORELLI, *Il disgusto del tempo*, cit., 96.

come la pratica di uno sport oppure la partecipazione a un corso. La seconda forma di noia è invece più grave: essa penetra nell'individuo, facendogli sperimentare una sorta di «morte in vita» dalla quale diventa difficile svincolarsi<sup>120</sup>.

Sebbene Heidegger non l'abbia mai ammesso, appare evidente lo stretto legame che intercorre tra il suo studio e quello effettuato da Schopenhauer. A differenza del suo predecessore, Heidegger ha individuato tre forme di noia: la prima è il «venir-annoiati-da-qualcosa», la seconda è l'annoiarsi di qualcosa, talvolta anche dello stesso scacciamento, infine la terza è quella che lui definisce essere la noia profonda, che non è legata specificatamente a qualcosa di noioso, ma è «la noia che ci annoia» del mondo intero<sup>121</sup>. Nella prima tipologia – in quell'«essere-annoiati» –, noi sappiamo che cosa ci annoia, pertanto sappiamo anche riconoscere ciò che è noioso; al contrario, nella seconda – nell'«annoiarsi» –, noi non siamo in grado di affermare con esattezza che cosa desti oppure che cosa abbia destato in noi la noia<sup>122</sup>. Per Heidegger, la prima è la noia del vivere quotidiano: si tratta di una noia superficiale, occasionale, per la quale l'uomo può intervenire con qualsiasi forma di scacciamento, nel tentativo di allontanarla. La seconda, invece, è una noia non-oggettuale, «autentica», di cui talvolta si prende consapevolezza soltanto a posteriori, per questo non dà la possibilità all'uomo di intervenire per arrestarla<sup>123</sup>. Eppure, il filosofo attribuisce un grande potenziale a questa tipologia di noia, considerata ancora pressoché superficiale. Egli infatti ritiene che essa vada alla radice del nostro *Dasein*, del nostro «esser-ci», pertanto ci pone di fronte al rischio di sprofondare nella terza forma, che è invece la noia profonda<sup>124</sup>. Risulta evidente che anche la noia superficiale, momentanea e apparentemente priva

---

<sup>120</sup> Cf. *ibid*, 97.

<sup>121</sup> Cf. FENICHEL ET ALII (curr.), *Noia*, cit., 43-44.

<sup>122</sup> Cf. SVENSEN, *Filosofia della noia*, cit., 132-133.

<sup>123</sup> Cf. VIGORELLI, *Il disgusto del tempo*, cit., 101.

<sup>124</sup> Cf. SVENSEN, *Filosofia della noia*, cit., 130.

di significato, da inessenziale diventa invece essenziale<sup>125</sup>. Se non si riescono a cogliere questi segnali d'allarme, si precipita infine nella noia profonda. A partire da questa suddivisione, si potrebbe essere portati a pensare che la terza forma sia la risultante delle due precedenti, ma non è affatto così. Heidegger nella sua opera *Concetti fondamentali della metafisica: mondo – finitezza – solitudine*, lo scrive chiaramente:

«La prima forma non è né la causa, né il motivo e il punto di partenza per lo sviluppo della noia in direzione della seconda e della terza forma, bensì al contrario: la terza forma è la condizione di possibilità della prima e quindi anche della seconda»<sup>126</sup>.

È anche per questo motivo che Heidegger definisce questa noia profonda come uno «stato d'animo fondamentale del nostro esser-ci odierno»<sup>127</sup>. Nella terza forma, ciò che è noioso non sono né gli oggetti, né i soggetti, bensì la temporalità in quanto tale<sup>128</sup>. In altre parole, è lo scorrere stesso del tempo che ci dà noia e questa noia, a sua volta, ci annoia<sup>129</sup>. La conclusione a cui si approda è che, con questa terza tipologia, semplicemente «uno si annoia»<sup>130</sup>. Qui l'utilizzo della forma impersonale è necessario, perché questo tipo di noia può colpire chiunque, a prescindere dal sesso, dall'età e dalla professione<sup>131</sup>. Per questa ragione, la noia profonda è la più terribile di tutte: essa non porta ad avvertire un vuoto che esiste realmente, ma tutto viene a causa sua svaloriato, giungendo a una perdita di significato universale<sup>132</sup>.

Sebbene siano passati alcuni decenni dalla morte di Heidegger, ciò che appare interessante notare è che il contributo prodotto dai suoi

---

<sup>125</sup> Cf. *ibid.*

<sup>126</sup> M. HEIDEGGER, *Concetti fondamentali della metafisica. Mondo - finitezza - solitudine*, a cura di C. Angelino, Il Nuovo Melangolo, Genova 1992, 207.

<sup>127</sup> Cf. FENICHEL ET ALII (curr.), *Noia*, cit., 44.

<sup>128</sup> Cf. HEIDEGGER, *Concetti fondamentali della metafisica*, cit., 207-208.

<sup>129</sup> Cf. SVENSEN, *Filosofia della noia*, cit., 135.

<sup>130</sup> Cf. HEIDEGGER, *Concetti fondamentali della metafisica*, cit., 175.

<sup>131</sup> Cf. SVENSEN, *Filosofia della noia*, cit., 135.

<sup>132</sup> Cf. VIGORELLI, *Il disgusto del tempo*, cit., 112.

studi e dalle sue riflessioni, è ancora del tutto attuale. Lui ha infatti giustificato così la sua lunga trattazione sulla noia:

«interrogarci intorno a *questo stato d'animo* fondamentale, non significa continuare a legittimare e praticare gli odierni modi di esser-uomo dell'uomo, bensì significa liberare nell'uomo l'esser-uomo, liberare l'esser-uomo dell'uomo, cioè l'essenza dell'uomo, *far sì che l'esser-ci in lui divenga essenziale*»<sup>133</sup>.

Parole – queste – che non possono che incoraggiarci ad andare ancora più a fondo della riscoperta della noia.

---

<sup>133</sup> HEIDEGGER, *Concetti fondamentali della metafisica*, cit., 220.



### 1. La noia non conosce età

Secondo il parere condiviso da tutti – filosofi, psicologi e sociologi –, la noia costituisce al giorno d’oggi un grosso problema<sup>1</sup>. L’impressione generale ci porta a dire che essa non abbia mantenuto gli stessi livelli del passato, anzi al contrario ha vissuto un brusco aumento che tuttora è in espansione<sup>2</sup>. Una presa di consapevolezza di questo tipo attiva subito un campanello d’allarme per il tempo in cui viviamo, infatti:

«se il cambiamento, la novità, il progresso, la complessità della vita sono l’antidoto della noia, perché la nostra società si annoierebbe più delle altre passate?»<sup>3</sup>.

Partendo proprio da questa domanda, vale allora la pena provare ad interrogarci sul tempo in cui abitiamo, cercando di cogliere come la noia agisca su di noi e che cosa comporti.

Purtroppo va subito detto che la noia è un fenomeno senza età che colpisce tutti, a prescindere che si tratti di bambini, giovani e adulti, o anziani<sup>4</sup>. Come suggerisce il titolo di un brano pubblicato nel 1997 dal gruppo rock dei Negrita, tutti noi siamo oggi un po’ costretti a nuotare in un «mare di noia». Essendo legata al male di vivere, spesso vista come un segnale negativo, di deterioramento sociale o di allarmismo

---

<sup>1</sup> Cf. SVENSEN, *Filosofia della noia*, cit., 18.

<sup>2</sup> Cf. TIBERI, *La spirale della noia*, cit., 139.

<sup>3</sup> *Ibid.*

<sup>4</sup> Cf. BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 7.

per il declino dei tempi, dalla noia si fugge, perché non è bene annoiarsi e questo è un pensiero condiviso da uomini e donne di tutte le età<sup>5</sup>. Ecco che allora si ricerca qualsiasi espediente, pur di mantenersi attivi e con la mente impegnata. Questo stile di vita che ci impone di avere un ritmo convulso, è l'esito della nostra civiltà contemporanea, dominata dalla legge del tutto e subito, la quale ci espone però all'ulteriore rischio di precipitare nel baratro dello stress da iperattivismo<sup>6</sup>, con conseguenze che possono diventare allarmanti. Infatti:

«quella iper-stimolazione genera un sovraccarico, quella molteplicità viene vissuta letteralmente come attacco, a cui il nostro cervello fisiologicamente risponde con la stessa velocità con cui risponde nelle situazioni di pericolo: velocemente»<sup>7</sup>.

Non possiamo che constatare la terribile accelerazione avvenuta nel corso degli ultimi tempi, altresì aggravata dagli effetti della pandemia del Covid-19, anch'essa ritenuta responsabile del cambiamento economico, sociale e culturale in atto<sup>8</sup>. Ne consegue che, tutta questa velocità, sta modificando in primis noi e il nostro modo di vivere, ma poi anche la nostra percezione del tempo che intercorre tra l'esprimere un bisogno e la sua effettiva soddisfazione, tra la domanda e la sua risposta<sup>9</sup>. Travolti da un numero di stimoli sempre maggiore, noi stessi non possiamo fare altro che adattarci a questo nuovo dinamismo. Sommersi da un'infinità di cose da fare, sembra non esserci più tempo per annoiarsi. Ma è proprio qui che ci si sbaglia, perché questo instancabile attivismo non tarderà molto a rivelarsi nient'altro che un'illusione, un pericoloso autoinganno, in grado solo di mascherare il proprio vuoto interiore<sup>10</sup>. Siamo ai limiti del paradosso perché, mentre prima si cercava qualsiasi

---

<sup>5</sup> Cf. *ibid.*

<sup>6</sup> Cf. RAVASI, *Le porte del peccato*, cit., 265.

<sup>7</sup> A.C. SCARDICCHIO, *Futuro fragile futuro possibile. Educare nel tempo del chiaroscuro*, Edizioni San Paolo, Cinisello Balsamo (MI) 2023, 49-50.

<sup>8</sup> Cf. TIBERI, *La spirale della noia*, cit., 139.

<sup>9</sup> Cf. SCARDICCHIO, *Futuro fragile futuro possibile*, cit., 50.

<sup>10</sup> Cf. PIOVANO, *Accidia*, cit., 105.

escamotage pur di fuggire dalla noia, ora invece è proprio questa frenesia a dare noia!

Come ha detto lo stesso papa Francesco, «quella che stiamo vivendo non è semplicemente un'epoca di cambiamenti, ma è un cambiamento di epoca»<sup>11</sup>. Per questo motivo, è importante conoscere quali caratteristiche presenta la noia di oggi e come fa ad esporre tutti gli individui al rischio di naufragarvi dentro.

### **1.1. La noia nei primi anni di vita**

Già dai primi mesi dall'evento della nascita, i neonati dimostrano di avere bisogno di stimoli. Giochi, sonagli, libri di immagini... qualsiasi cosa può diventare uno strumento di intrattenimento. Basti pensare, per esempio, alle giostrine che si trovano spesso appese alle loro culle, costituite da oggetti di varie forme e colori, capaci di muoversi e di emettere suoni: esse non sono altro che degli stimoli, con cui intrattenere i più piccoli<sup>12</sup>. Nonostante il loro bisogno di novità, l'effetto sorpresa non è però destinato a durare a lungo. Nel giro di poco tempo, infatti, i bambini finiscono per abituarsi alla presenza di quell'oggetto, che non riscuote in loro più alcun tipo di interesse. In psicologia, il processo che porta all'abitudine viene chiamato «abituazione» e, secondo il parere comune, è quando questo avviene che subentra nei lattanti per la prima volta la noia<sup>13</sup>.

Com'è possibile affermare chiaramente che un bimbo, già a partire da quest'età, si senta annoiato? La conferma arriva dai risultati ottenuti dai numerosi studi psicologici effettuati, i quali hanno permesso di individuare tutta una serie di comportamenti che qualsiasi essere umano – non solo il neonato – attua in stati di noia. Il primo fra tutti è senz'altro lo sbadiglio, un atto involontario che viene considerato il comportamento

---

<sup>11</sup> FRANCESCO, *Discorso del Santo Padre Francesco alla Curia romana per gli auguri di Natale*, 21 dicembre 2019, in [https://www.vatican.va/content/francesco/it/speeches/2019/december/documents/papa-francesco\\_20191221\\_curia-romana.html](https://www.vatican.va/content/francesco/it/speeches/2019/december/documents/papa-francesco_20191221_curia-romana.html) (accesso: 03.12.2024).

<sup>12</sup> Cf. BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 95.

<sup>13</sup> Cf. *ibid*, 96.

rivelatore della noia<sup>14</sup>. A questo poi si aggiungono gli esiti delle ricerche elaborate da un'università olandese, giunta alla conclusione che anche una postura accasciata, degli stiracchiamenti improvvisi del corpo, alcuni gesti delle mani ed espressioni del volto, possono svelare se ci troviamo di fronte o meno ad una persona annoiata<sup>15</sup>.

Tanto più il bambino cresce, tanto più si semplifica l'individuazione della sensazione di noia: con l'acquisizione del linguaggio è, infatti, il soggetto stesso che impara ad esprimere ciò che prova. Allora può capitare, alle volte, di udire frasi come «mi sono annoiato», oppure «mi sto annoiando». Prima di addentrarsi nel periodo della scuola dell'obbligo, vale la pena fare un accenno al tempo trascorso al nido e alla scuola dell'infanzia. Esse nascono proprio con l'intento di essere delle strutture intrattenitrici per i più piccoli durante l'assenza di mamma e papà, ed è questo il motivo per cui:

«Se si esamina la giornata tipo, si constata che c'è quasi ininterrottamente qualcosa da fare. Un bimbo arriva e magari trova un'educatrice seduta per terra che canta con dei bambini attorno, così appena tolto il cappottino può inserirsi nel coro, poi ci saranno da esplorare gli angoli con i "centri di interesse", e se non piove si andrà in giardino, pranzo, sonnellino per i più piccoli, musica con e senza strumenti, disegni: grandi fogli e colori sulle mani a due anni, grossi pennarelli a quattro, matite e pastelli alla vigilia della scuola primaria. E attenzione che le proposte non siano scoraggianti, e qualcuno si stufi creando magari un po' di caos»<sup>16</sup>.

Nonostante le diverse attività proposte, non è tuttavia difficile trovare qualche bimbo che, malcontento, bighellona in giro per la stanza, alla ricerca di qualcos'altro da fare, oppure che si annoia in disparte, attendendo il risveglio dei compagni durante il pisolino<sup>17</sup>. Segnale che la

---

<sup>14</sup> Cf. *ibid*, 39-40.

<sup>15</sup> Cf. *ibid*, 77.

<sup>16</sup> *Ibid*, 100.

<sup>17</sup> Cf. *ibid*, 100-101.

noia trova il modo di insinuarsi fin dai primi anni di vita e che non si può risolvere attraverso l'iperstimolazione.

### **1.2. La noia ai tempi della scuola**

La noia si insinua anche tra i banchi di scuola, anzi forse è il caso di dire che è proprio a scuola che la noia comincia a manifestare i suoi primi effetti più significativi. Non tanto alla scuola primaria, quanto piuttosto alla secondaria di primo e di secondo grado. Basti pensare alla modalità con cui si tengono le lezioni, a seconda dell'ordine e del grado scolastico. Alla primaria, lo stile didattico adottato mantiene sostanzialmente un carattere giocoso, che lo rende attraente agli occhi del bambino, mentre alla scuola secondaria cresce la complessità delle materie di pari passo con la difficoltà degli studi, tale da necessitare un impegno maggiore da parte dello studente<sup>18</sup>. Ecco che anche la noia irrompe in classe: meno probabile alla scuola primaria, più evidente in quella secondaria di primo e di secondo grado.

La noia si collega in maniera necessaria a quella fase precaria dell'esistenza che è l'adolescenza<sup>19</sup>, durante la quale la propria identità appare incerta: cambia l'immagine di sé e cambiano le proprie aspirazioni e i propri interessi. Tuttavia, la costruzione dell'identità non avviene soltanto a partire dal proprio «io», ma passa inevitabilmente attraverso il riconoscimento dell'altro<sup>20</sup>. Se questo riconoscimento non avviene, le conseguenze possono essere tante e diverse fra loro: c'è chi prova a cercarlo altrove e chi al contrario tende a chiudersi in se stesso; c'è chi inizia a frequentare nuove compagnie e chi talvolta trova consolazione solo nelle dipendenze. In una simile situazione, non c'è posto per pensare anche alla scuola, anzi essa stessa tende a contribuire alla sensazione di noia che già l'adolescente avverte, proponendo lezioni che,

---

<sup>18</sup> Cf. *ibid*, 107-108.

<sup>19</sup> Cf. U. GALIMBERTI, *L'ospite inquietante. Il nichilismo e i giovani*, Feltrinelli Editore, Milano 2014, 31.

<sup>20</sup> Cf. *ibid*, 33.

strutturate sempre allo stesso modo, sembrano essere tutte uguali<sup>21</sup>. A questo proposito, il filosofo Umberto Galimberti muove un'accusa bella e buona nei confronti dell'attuale istituzione scolastica, affermando che la scuola di oggi si preoccupa soltanto di istruire e non assolve più al compito di educare, rischiando di apparire molto più attenta ai contenuti da fornire piuttosto che al vissuto dei ragazzi<sup>22</sup>. La noia trova allora strada spianata quando – alla «qualità» degli insegnamenti –, si sostituisce la «quantità» di prodotti scolastici da apprendere<sup>23</sup>. Ma non terminano qua i mali della scuola: a questo talvolta si aggiunge la presenza di docenti, che mancano di carisma, nonché il comportamento di alcuni compagni, che impedisce la concentrazione in classe<sup>24</sup>. Che la noia derivi dall'uno o dall'altro motivo, poco importa: quello che conta, in sostanza, è che gli studenti di oggi, sembrano divenire anno dopo anno molto più sensibili a questo fenomeno.

Per far fronte a questa nuova problematica, non è bastato introdurre a scuola un maggior impiego del digitale, anzi dagli studi effettuati nel corso degli ultimi anni, è emerso che l'esito è stato proprio l'opposto. Come si avrà modo di approfondire nel paragrafo dedicato all'età della tecnica, la digitalizzazione scolastica ha ulteriormente aggravato la percezione della noia da parte degli allievi, rendendoli più vulnerabili, impazienti e frustrati<sup>25</sup>. Vale la pena qui menzionare i risultati ottenuti dallo psicologo viennese Thomas Goetz, che ha individuato quattro categorie di noia scolastica: la noia indifferente, ricalibrante, ricercante e reattiva<sup>26</sup>. La prima, rappresenta quel tempo vuoto che viene generalmente tollerato, talvolta accompagnato da un leggero fastidio: lo studente pendolare lo conosce bene, perché esprime quella noia passeggera, che si verifica quando si attende l'arrivo del proprio treno. La noia ricalibrante

---

<sup>21</sup> Cf. BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 109.

<sup>22</sup> Cf. GALIMBERTI, *L'ospite inquietante*, cit., 34.

<sup>23</sup> Cf. GALIMBERTI, *La parola ai giovani*, cit., 18.

<sup>24</sup> Cf. BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 112.

<sup>25</sup> Cf. GALIMBERTI, *Il libro delle emozioni*, cit., 153.

<sup>26</sup> Cf. BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 38.

richiede già uno sforzo in più perché chi la vive avverte il bisogno di un cambiamento di situazione, allora può capitare che lo studente decida di fermarsi in edicola o al distributore automatico, prima dell'arrivo del treno. La noia si fa subito ricercante, quando l'attesa viene vista soltanto come una perdita di tempo, pertanto si cerca qualsiasi cosa da fare pur di non stare fermi inutilmente: ecco che il cellulare, il tablet o il PC possono diventare grandi alleati in tal senso. Infine, l'ultima forma è quella reattiva, nella quale la noia si mescola insieme alla rabbia e alla frustrazione e i cui effetti sono la lagna e il borbottamento: in questo caso, lo studente pendolare non tarderà molto a dirigersi in biglietteria per manifestare tutta la sua seccatura<sup>27</sup>. Sebbene essa non sia ancora la categoria di noia più diffusa fra i giovani – poiché il primato lo detiene tuttora la forma ricalibrante –, va comunque riconosciuto che nel corso degli ultimi anni la noia reattiva ha subito un brusco aumento, altresì aggravato dagli effetti della pandemia del Covid-19.

Ma allora che cosa ci resta? In una società come quella attuale, che cosa rimane d'appiglio alle giovani generazioni dei nostri tempi? Per Galimberti, la risposta è una e una sola: il vuoto.

«“Vuoto” qui allude al nichilismo giovanile come speranza delusa circa la possibilità di reperire un senso, inerzia in ordine a un produttivo darsi da fare, sovrabbondanza e opulenza come addormentatori sociali, indifferenza di fronte alla gerarchia dei valori, noia, *spleen* senza poesia. Incomunicabilità, non come fatto fisiologico tra generazioni, ma come presa di posizione. Un vuoto pieno di rinuncia, assordato solo dalla musica a tutto volume»<sup>28</sup>.

### **1.3. Due forme di noia relazionale: lavorativa e di coppia**

Con la conclusione degli studi e l'ingresso nell'età adulta, si presume che la noia incontrerà maggiori difficoltà ad attecchire. Inizia infatti una nuova fase di vita per l'uomo, che ha la possibilità sia di ricercare un'occupazione nell'ambito che più gli interessa, sia di muovere i primi

---

<sup>27</sup> Cf. *ibid.*

<sup>28</sup> GALIMBERTI, *I vizi capitali e i nuovi vizi*, cit., 115.

passi nell'opera di progettazione della propria esistenza, per esempio riflettendo sul matrimonio o mettendo su famiglia. Per quanto roseo possa apparire il suo futuro, esso non si presenta mai privo di insidie. Entrambe le relazioni – lavorative e di coppia – appaiono impegnative, perché comportano «un investimento a lungo termine, se non vita natural durante; e in questo tempo lungo la noia è più che possibile»<sup>29</sup>.

Si prenda innanzitutto in considerazione la noia lavorativa. Non è sempre detto che un individuo riesca a trovare una mansione, in grado di rispondere esattamente alle proprie aspirazioni, anzi il più delle volte ciò non accade. I numeri dimostrano come, al giorno d'oggi, il tasso di disoccupazione non dia cenno di arrestarsi, motivo per il quale l'uomo contemporaneo ha imparato ad accontentarsi di quello che trova, accettando di mettere in secondo piano il proprio appagamento personale. Occorre per questo fare una distinzione tra lavori alienanti e lavori non alienanti: i primi, sono così chiamati perché non realizzano coloro che li praticano, ma soddisfano gli obiettivi definiti dai settori di appartenenza; i secondi, viceversa, realizzano innanzitutto la vocazione di chi li esercita<sup>30</sup>. In una società come quella attuale, che esige dai propri dipendenti il massimo dell'efficienza e della produttività<sup>31</sup>, è inevitabile che prevalgano oggi i lavori alienanti e, nel momento in cui si finisce per trascurare la propria realizzazione personale, la noia lavorativa trova facilmente la strada spianata.

Del resto, sono davvero tante le occasioni durante le quali la noia si può manifestare. Basti pensare all'alternarsi dei periodi di attività e di inattività al lavoro. Quando le richieste superano la capacità di farvi fronte e, viceversa, quando esse scarseggiano, la noia affiora con prepotenza<sup>32</sup>. Nel primo caso, per il maggiore stress lavorativo a cui si è sottoposti; nel secondo, per un'insufficiente stimolazione<sup>33</sup>. Per parla-

---

<sup>29</sup> BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 123.

<sup>30</sup> Cf. GALIMBERTI, *La parola ai giovani*, cit., 92-93.

<sup>31</sup> Cf. U. GALIMBERTI, *I miti del nostro tempo*, Feltrinelli Editore, Milano 2020, 349.

<sup>32</sup> Cf. BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 133.

<sup>33</sup> Cf. *ibid*, 136-137.

re di queste due diverse situazioni, vengono solitamente utilizzate due espressioni: si parla infatti di «sindrome di *Burnout*» e di «sindrome di *Boreout*»<sup>34</sup>. Quest'ultima, esposta per la prima volta nel 2007 da due consulenti aziendali svizzeri – Peter Werder e Philippe Rothlin –, prende il nome dal termine inglese *bored*, che significa di fatto «annoiato»<sup>35</sup>. In sostanza, le due teorie affermano che:

«mentre la Sindrome del *Burnout* è causata prevalentemente dal troppo stress e dalle troppe richieste pressanti provenienti dall'ambiente lavorativo, la Sindrome del *Boreout* deriva, invece, da uno stato psicologico di noia e insoddisfazione causato dalle scarse richieste provenienti dall'ambiente lavorativo»<sup>36</sup>.

Un'ulteriore causa della noia da lavoro può essere data dalla ripetizione della stessa mansione per una durata prolungata nel tempo. Un'azione di questo tipo annienta ogni possibile forma di interesse da parte dell'uomo, che non riesce a percepire né l'importanza della propria prestazione, né il contributo offerto alla realizzazione di un prodotto<sup>37</sup>.

Oltre alla noia lavorativa, esiste un'altra tipologia di noia relazionale che è la noia di coppia, ritenuta responsabile della rottura pressoché della metà dei matrimoni, non solo in Italia, ma anche all'estero<sup>38</sup>. Il motivo principale, che comporta l'insorgenza di questa nuova forma di noia, è da imputare al fatto che uno dei due partner si ribella alla solita routine quotidiana, la quale viene avvertita non più come una forma di stabilità, ma come un peso<sup>39</sup>. Mentre la stabilità garantisce continuità e sicurezza nella vita di coppia<sup>40</sup>, la rottura della routine è invece la dimostrazione che essa rischia talvolta di diventare soffocante, tanto da

---

<sup>34</sup> Cf. E. SCAPPATICCI, *Boreout: quando la noia al lavoro fa più male dello stress*, 02 gennaio 2019, in <https://www.psicotipo.it/boreout-quando-la-noia-al-lavoro-fa-piu-male-dello-stress/> (accesso: 05.12.2024).

<sup>35</sup> Cf. *ibid.*

<sup>36</sup> *Ibid.*

<sup>37</sup> Cf. BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 138.

<sup>38</sup> Cf. *ibid.*, 127.

<sup>39</sup> Cf. GALIMBERTI, *I vizi capitali e i nuovi vizi*, cit., 118.

<sup>40</sup> Cf. PIOVANO, *Accidia*, cit., 122.

portare uno dei due coniugi ad avvertirla come una gabbia, capace di imprigionare i partner dentro schematismi rigidi, a cui ci si deve soltanto conformare<sup>41</sup>. Quando una relazione inizia ad essere percepita in questo modo, significa che la noia ha già piantato le radici per poi espandersi. La noia nasce infatti dalla routine della quotidianità, che porta ad un graduale allontanamento fra i due coniugi, nel momento in cui non si percepiscono più in una dimensione vitale di crescita personale e di coppia<sup>42</sup>. In realtà, l'errore sta proprio nel considerare la routine come una sorta di totalitarismo: essa non impone mai alcun tipo di vincolo, tant'è vero che i partner, di comune accordo, potrebbero anche decidere di apportarvi delle variazioni. La noia di coppia si limita a segnalare la necessità di cambiamento<sup>43</sup>, prima che subentri un'individualità dai mille volti<sup>44</sup>.

Queste due forme di noia relazionale – lavorativa e di coppia –, sono accomunate dal fatto che comportano sempre un venir meno dell'interesse: nel primo caso, nei confronti del proprio impiego; nel secondo, nei confronti del proprio partner. Sono due fenomeni che non rappresentano l'emozione di un momento, ma perdurano nel tempo, portandosi spesso dietro un effetto di trascinamento, prima di giungere definitivamente alla rottura<sup>45</sup>. Questo significa che si potrebbero evitare, se solo si intervenisse in modo tempestivo? Forse. L'interesse – sia nei confronti del proprio lavoro, sia nei confronti del proprio coniuge – si misura sempre a partire dalla «capacità di percepire una crescita di sé, dell'altro, e di sé con l'altro»<sup>46</sup>. Quando esso inizia a calare, significa che la noia è già in agguato.

---

<sup>41</sup> Cf. BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 128.

<sup>42</sup> Cf. A. RITACCO, *La noia nella coppia, come nasce e cosa ci dice*, 22 aprile 2020, in <https://www.cittanuova.it/la-noia-nella-coppia-nasce-cosa-ci-dice/?ms=006&se=012> (accesso: 05.12.2024).

<sup>43</sup> Cf. BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 129.

<sup>44</sup> Cf. GALIMBERTI, *Il libro delle emozioni*, cit., 107.

<sup>45</sup> Cf. BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 139.

<sup>46</sup> *Ibid*, 131.

#### 1.4. La noia nella terza età

La vecchiaia non è affatto un tempo facile da vivere, poiché si accompagna inevitabilmente all'idea che la morte non tarderà molto ad arrivare<sup>47</sup>. A caratterizzare quest'età, non è tanto la tristezza nel ripensare agli anni passati, quanto piuttosto una noia sottile nel vedere che tutte le cose che accadono sono soltanto nuove riproduzioni di qualcosa che è già stato visto<sup>48</sup>. Per questa ragione, la vecchiaia viene da molti interpretata come un tempo inutile, privo di qualsiasi significato, che ha nella morte il suo unico fine<sup>49</sup>.

Dopo aver raggiunto il pensionamento, alcuni anziani iniziano a soffrire della cosiddetta «noia da tempo libero», generata dalla mancanza di slancio vitale<sup>50</sup>. La vecchiaia rischia infatti di essere percepita come un'età improduttiva, insignificante, spesso accompagnata dall'emarginazione sociale, che la rende ancora più terribile<sup>51</sup>. Per questo motivo, sono fortemente aumentati nel corso degli ultimi anni i tentativi di contrastare l'avanzata della vecchiaia.

«Nasce da qui la tendenza, sempre più diffusa tra le persone anziane, a non esporre la propria faccia o a nasconderla come oggi consentono gli interventi chirurgici o gli artifici della cosmesi»<sup>52</sup>.

Se l'idea di invecchiare dà noia, un rimedio a questa situazione è quello di ricercare la formula dell'eterna giovinezza, la quale tuttavia dimostra che vi è una fatica sempre più generalizzata ad accettare il rapporto con il proprio corpo. Ciò, diventa ancora più difficile per l'uomo quando diventa anziano, poiché questo è il momento durante il quale il suo aspetto fisico tende a cambiare più in fretta, diventando talvolta un vero e proprio ostacolo<sup>53</sup>.

---

<sup>47</sup> Cf. GALIMBERTI, *I miti del nostro tempo*, cit., 44.

<sup>48</sup> Cf. *ibid*, 50.

<sup>49</sup> Cf. *ibid*, 57.

<sup>50</sup> Cf. BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 144.

<sup>51</sup> Cf. GALIMBERTI, *I miti del nostro tempo*, cit., 57.

<sup>52</sup> *Ibid*, 44.

<sup>53</sup> Cf. *ibid*, 47.

Nemmeno la presa di consapevolezza che la vecchiaia prima o poi tocca a tutti, permette di risollevarlo il suo animo rassegnato. Di fronte a questa arrendevolezza, la vicinanza di persone care come parenti, amici o conoscenti, capaci di dare un senso alla vecchiaia, giocherebbe una parte molto importante. Ma se anche loro faticassero a trovarlo, all'uomo della terza età non resterebbe altro da fare che chiudersi in se stesso e troncando così ogni tipo di relazione con il mondo circostante<sup>54</sup>. E mentre la noia diventa la sola compagna in grado di garantirgli la sua continua presenza, permane l'idea che la morte possa essere davvero la soluzione definitiva a tutti i problemi.

## 2. La noia nel contesto attuale

Se si pensa al contesto attuale, non si può che constatare come la noia sia diventata oramai una costante giornaliera, tanto da far assumere alla nostra epoca il titolo di «secolo della noia»<sup>55</sup>. Viviamo nel tempo della società complessa, così chiamata perché abbraccia al proprio interno identità e costumi diversi, che la rendono sempre molto variegata<sup>56</sup>. Questa molteplicità è sì una ricchezza, capace di promuovere l'incontro fra le culture, ma porta altresì a fare i conti con diversi punti di vista, che talvolta possono degenerare nello scontro. Ecco che dal pluralismo si passa allora al relativismo: ognuno finisce per rimanere convinto delle proprie idee, al punto da sottrarsi al confronto con le altre<sup>57</sup>.

Il relativismo, al giorno d'oggi, colpisce inoltre il sistema valoriale su cui si fondano interi gruppi comunitari. I valori, altro non sono che dei coefficienti sociali, attraverso i quali una società tenta di ridurre il proprio tasso di conflittualità, facilitando in questo modo la realizzazione

---

<sup>54</sup> Cf. *ibid*, 48.

<sup>55</sup> Cf. F. VALERI, *Il secolo della noia*, Einaudi, Torino 2019, 13.

<sup>56</sup> Cf. MARI, *Educazione come sfida della libertà*, cit., 28.

<sup>57</sup> Cf. *ibid*, 31.

del bene comune<sup>58</sup>. Il fatto che essi non siano più condivisi, aggrava la complessità del tempo attuale, poiché espone gli uomini ad una maggiore imprevedibilità. Sulla base della definizione proposta dal filosofo Friedrich Nietzsche, questa svalutazione dei valori supremi prende il nome di nichilismo<sup>59</sup>. Analizzando la nostra situazione, Galimberti ha voluto evidenziare che il problema attuale, non è tanto la svalutazione dei valori, quanto piuttosto il fatto che, quando un sistema valoriale crolla, non se ne crea più un altro in sostituzione al primo<sup>60</sup>. Questo cambiamento in atto, le cui ripercussioni si potranno constatare solo nei prossimi anni, sta già portando a considerare il futuro come una minaccia e non più come una promessa<sup>61</sup>. Pertanto, se prima il futuro si presentava come un approdo felice e sicuro, ora invece è contrassegnato dalla precarietà e dall'inquietudine, motivo per il quale l'uomo contemporaneo ha perso interesse per tutto ciò che riguarda il domani. La mancanza di un fine rende il futuro ancora più imprevedibile e contribuisce a demotivare l'individuo, che si lascia così andare a una noia sempre più profonda<sup>62</sup>.

Giocando un po' sul significato delle parole, questo processo che elimina gradualmente lo spirito d'iniziativa e la volontà di fare, ha preso il nome di «letargiosi»<sup>63</sup>. Il termine denota – in maniera del tutto ironica – quello stato di languida fiacchezza, che brucia l'ambizione ad agire anziché alimentarla, condannando così l'uomo alla sua definitiva caduta nel baratro<sup>64</sup>. Quando un soggetto decide di cedere alla tentazione della «letargiosi», ogni cosa perde valore e importanza. Ne risentono cose e persone, perché tutto viene oggettualizzato, compreso il proprio

---

<sup>58</sup> Cf. GALIMBERTI, *La parola ai giovani*, cit., 103.

<sup>59</sup> Cf. F. NIETZSCHE ET ALII (curr.), *La volontà di potenza. Frammenti postumi ordinati da Peter Gast e Elisabeth Förster-Nietzsche. Nuova edizione italiana*, Bompiani, Milano 1995, 9.

<sup>60</sup> Cf. GALIMBERTI, *La parola ai giovani*, cit., 113.

<sup>61</sup> Cf. GALIMBERTI, *L'ospite inquietante*, cit., 26.

<sup>62</sup> Cf. GALIMBERTI, *La parola ai giovani*, cit., 114.

<sup>63</sup> Cf. W. WASSERSTEIN, *Accidia. I sette vizi capitali*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2006, 47.

<sup>64</sup> Cf. *ibid.*

rapporto con Dio, con gli altri e con se stessi<sup>65</sup>. Diversi autori concordano nell'affermare che queste caratteristiche descrivono con esattezza i caratteri della società consumista in cui ci troviamo<sup>66</sup>.

Ma c'è allora una via d'uscita? Per fuggire dall'inattività proposta dalla «letargiosi», gli uomini del XXI secolo si sono gettati a capofitto sul versante opposto: quello dell'iperattività, che sempre in tono umoristico, viene altresì definita «überaccidia»<sup>67</sup>. Questa trasformazione aveva come obiettivo quello di scuotere l'uomo dal proprio stato di sonnolenza, ma ha finito per renderlo sempre più occupato e asserragliato nella vita attiva<sup>68</sup>. In realtà, il problema del nostro tempo non è né la «letargiosi», né l'«überaccidia», bensì il fatto che questi due fenomeni messi insieme siano molto più numerosi di quanto si pensi e che il numero di coloro che soffrono a causa di essi, non dia segno di arrestarsi<sup>69</sup>. Secondo un parere generale, questa è la forma assunta dalla noia nel XXI secolo.

### **2.1. La noia nell'età della tecnica**

Il tempo attuale, governato dalla ricerca dell'efficienza e della produttività, prende il nome di «età della tecnica»<sup>70</sup>. Una sua caratteristica fondante è senz'altro il predominio della ragione, tant'è vero che questa razionalità è stata definita strumentale, perché si impegna a raggiungere il massimo degli scopi con l'impiego minimo dei mezzi<sup>71</sup>. Nell'età della tecnica, essa non è più soltanto uno strumento nelle mani dell'uomo, ma costringe quest'ultimo a sottostare alle regole implicite che essa stessa detta.

---

<sup>65</sup> Cf. SCARDICCHIO, *Futuro fragile futuro possibile*, cit., 108-109.

<sup>66</sup> Cf. GALIMBERTI, *I vizi capitali e i nuovi vizi*, cit., 67.

<sup>67</sup> Cf. WASSERSTEIN, *Accidia*, cit., 115.

<sup>68</sup> Cf. *ibid*, 117.

<sup>69</sup> Cf. *ibid*, 119.

<sup>70</sup> Cf. GALIMBERTI, *I miti del nostro tempo*, cit., 349.

<sup>71</sup> Cf. GALIMBERTI, *La parola ai giovani*, cit., 278.

«Oggi, infatti, nessuno di noi è libero di avere o non avere un computer o un cellulare perché, se le relazioni sociali passano attraverso i computer e i cellulari, non avere questi strumenti equivale a un'esclusione sociale»<sup>72</sup>.

In realtà, è proprio l'avanzata della tecnica a contribuire all'esclusione sociale perché, se da una parte è vero che gli odierni mezzi di comunicazione permettono di ridurre le distanze fra le persone, dall'altra parte invece favoriscono il loro allontanamento. La diffusione delle odierne tecniche di comunicazione tende infatti ad abolire la necessità di comunicare<sup>73</sup>. Tale perdita è in parte riconducibile al fatto che la nostra società si sta sempre più sviluppando nel segno del conformismo, il quale prevede l'omologazione di tutti gli individui<sup>74</sup>. Nel momento in cui tutti si conformano ad uno stesso modo di pensare o ad uno stesso stile comportamentale, non c'è più bisogno di mettersi in relazione gli uni con gli altri. L'unica relazione davvero necessaria diventa quella con il proprio mezzo di comunicazione, che tanto mezzo di comunicazione più non è.

Questo attaccamento morboso agli strumenti messi a disposizione dall'età della tecnica, ha inevitabilmente delle conseguenze. Una fra tutte, il fatto che «ci sta così sempre più dis-abituando al pensare»<sup>75</sup>. Essendo tutto a portata di un click, viene meno la capacità di distinguere ciò che è reale da ciò che è irreale, perché i mezzi di comunicazione non si limitano a «mediare» la realtà, addirittura la sostituiscono<sup>76</sup>. Si rischia di perdere altresì la capacità di memoria, di attenzione e di riflessività, così pure si fatica ad accettare che un bisogno possa non essere subito soddisfatto<sup>77</sup>. Ma che cosa succede all'uomo, dopo aver perso l'insieme di queste funzioni? Qui la noia torna a far parlare di sé, perché

---

<sup>72</sup> GALIMBERTI, *Il libro delle emozioni*, cit., 95.

<sup>73</sup> Cf. GALIMBERTI, *I vizi capitali e i nuovi vizi*, cit., 81.

<sup>74</sup> Cf. *ibid*, 75.

<sup>75</sup> SCARDICCHIO, *Futuro fragile futuro possibile*, cit., 54.

<sup>76</sup> Cf. MARI, *Educazione come sfida della libertà*, cit., 81.

<sup>77</sup> Cf. SCARDICCHIO, *Futuro fragile futuro possibile*, cit., 47.

– nel momento in cui il soggetto viene subordinato agli strumenti con cui lavora – non c'è più modo di impiegare attivamente la propria creatività e progettazione<sup>78</sup>. Ecco perché la noia appare strettamente collegata all'utilizzo delle odierne tecniche di comunicazione. Studi recenti l'hanno di fatto confermato, affermando che i dispositivi digitali vengono spesso usati come strumenti di fuga dalla noia, tanto da essere definiti «escapismi» (da *to escape*, cioè fuggire, scappare)<sup>79</sup>.

In effetti, la caratteristica principale di queste tecnologie avanzate è che tutto viene semplificato e reso più veloce, basti pensare alla funzione che consente di accelerare l'ascolto dei messaggi vocali oppure al suggeritore elettronico, che è in grado di proporre delle risposte già preconfezionate<sup>80</sup>. Anche qui la noia gioca un ruolo importante, perché è essa stessa che sollecita l'uomo a snellire il linguaggio, portandolo a ridurre una conversazione al semplice utilizzo di emoji o alla digitazione vocale<sup>81</sup>. La stessa cosa vale per la lettura automatica che ci consente di rimanere a guardare e ad ascoltare, quando non abbiamo voglia di leggere.

«Naturalmente “guardare” è più facile che “leggere”, per cui l'*homo sapiens*, capace di decodificare segni ed elaborare concetti astratti, è sul punto di essere soppiantato dall'*homo videns*, che non è portatore di un pensiero, ma fruitore di immagini, con conseguente impoverimento del capire»<sup>82</sup>.

È proprio vero che «mentre acquistiamo in velocità, perdiamo in presenza»<sup>83</sup> perché tutti questi dispositivi che cercano di limitare la nostra «annoiabilità», – la nostra tendenza ad annoiarci<sup>84</sup> –, al tempo stesso ci impediscono di incontrare fisicamente l'altro, riducendo il dialogo a un monologo senza volto.

---

<sup>78</sup> Cf. GALIMBERTI, *La parola ai giovani*, cit., 23.

<sup>79</sup> Cf. BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 89.

<sup>80</sup> Cf. SCARDICCHIO, *Futuro fragile futuro possibile*, cit., 55-56.

<sup>81</sup> Cf. GALIMBERTI, *Il libro delle emozioni*, cit., 148.

<sup>82</sup> GALIMBERTI, *La parola ai giovani*, cit., 193.

<sup>83</sup> SCARDICCHIO, *Futuro fragile futuro possibile*, cit., 56.

<sup>84</sup> Cf. BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 91.

Il rischio che si corre è che l'uso di questi strumenti si trasformi in un abuso. Al giorno d'oggi, sono infatti costantemente in aumento i casi di *Internet Addiction Disorder*, ossia di coloro che soffrono del disturbo da dipendenza di internet, che dimostrano come la noia spinga gli uomini ad un uso eccessivo della rete<sup>85</sup>. Quest'utilizzo incondizionato di internet si rende evidente in vari modi, fra i quali lo shopping compulsivo on-line, effettuato non per la necessità di acquistare davvero qualcosa, ma solo per il gusto di ingannare il tempo frugando fra un negozio e l'altro, oppure il *trading* on-line – equiparato al gioco d'azzardo –, a cui si applicano quanti giocano in Borsa, collegandosi alla rete<sup>86</sup>. Oggigiorno, l'abuso di internet è così frequente, al punto da essere considerato una vera e propria patologia, al pari della tossicodipendenza, del tabagismo e dell'alcolismo<sup>87</sup>.

Numerosi autori segnalano l'urgenza di apprendere e di far apprendere quanto possono diventare pericolosi la navigazione sul web e l'uso degli strumenti digitali, se hanno come unico scopo quello di porre fine alla noia quotidiana. Questi mezzi informatici sono infatti dei veri e propri condizionatori del pensiero, perché riescono a modificare in maniera radicale il nostro modo di pensare, trasformandolo da strutturato, sequenziale e referenziale, in vago, globale e olistico<sup>88</sup>.

## **2.2. La noia e il legame con la malattia**

Quanto è difficile il tempo della malattia per l'uomo! Il futuro si presenta impegnativo e incerto, mentre il ricordo del passato quando ancora si godeva di buona salute, si fa carico di nostalgia. Spesso quel che rimane non è altro che lo scoraggiamento con cui si interpreta il presente<sup>89</sup>. È proprio il tempo della malattia ad esporre ancora di più un individuo, al rischio di cadere nella noia. Prove come la malattia, ma

---

<sup>85</sup> Cf. GALIMBERTI, *I miti del nostro tempo*, cit., 244.

<sup>86</sup> Cf. GALIMBERTI, *Il libro delle emozioni*, cit., 124-125.

<sup>87</sup> Cf. GALIMBERTI, *I miti del nostro tempo*, cit., 244.

<sup>88</sup> Cf. GALIMBERTI, *La parola ai giovani*, cit., 16-17.

<sup>89</sup> Cf. THÉVENOT, *Avanza su acque profonde!*, cit., 133.

anche la vecchiaia, l'assenza di fede, la disoccupazione o l'isolamento, rendono la partita contro la noia dura da giocare e soprattutto da vincere<sup>90</sup>. Essa diventa ancora più faticosa se l'uomo in difficoltà si ritrova da solo a lottare. Non tutti riescono infatti a reggere il peso che la prova della malattia comporta, preferendo talvolta prendere le distanze da chi soffre. In questo modo, l'ammalato si ritrova in balia della solitudine, proprio quando avrebbe invece più bisogno di parlare e di confidarsi<sup>91</sup>. Il filosofo Galimberti afferma che

«le parole che si perdono sono quelle dell'amore, della comprensione, dell'ascolto che tante volte vale più delle parole, soprattutto di quelle che tentano di confortare e che non sono credute né da chi le dice né da chi le sente»<sup>92</sup>.

La noia agisce in fretta quando l'ammalato rimane solo e va soprattutto ad intaccare la sua capacità di dare un senso anche alla sofferenza<sup>93</sup>. Convincendosi che, con quella malattia, la vita non valga più la pena di essere vissuta, stanco e insoddisfatto decide allora di anticipare l'evento della propria morte, concludendo i suoi giorni in solitudine<sup>94</sup>.

Tra le forme della malattia rientrano inoltre i disturbi dell'alimentazione, come la bulimia e l'anoressia. Al giorno d'oggi, i casi di coloro che soffrono a causa di questi disordini alimentari, sono in continuo aumento. Ciò che appare subito evidente, è che essi esprimono sempre di più un disagio e questo disagio, oggi come ieri, è devastante e conduce alla dissoluzione della persona, espropriandola della sua salute e della sua libertà<sup>95</sup>. In particolar modo, bulimia e anoressia manifestano il rapporto inadeguato che un soggetto ha con il cibo. La prima, rischia di sfociare nell'obesità, nell'ingordigia e nella voracità; la seconda, invece, si accompagna spesso all'ossessione nei confronti della dieta e della

---

<sup>90</sup> Cf. *ibid*, 53.

<sup>91</sup> Cf. GALIMBERTI, *I vizi capitali e i nuovi vizi*, cit., 91.

<sup>92</sup> GALIMBERTI, *La parola ai giovani*, cit., 322.

<sup>93</sup> Cf. THÉVENOT, *Avanza su acque profonde!*, cit., 53.

<sup>94</sup> Cf. GALIMBERTI, *La parola ai giovani*, cit., 322.

<sup>95</sup> Cf. MARI, *Educazione come sfida della libertà*, cit., 63.

bilancia<sup>96</sup>. In entrambi i casi, questi disturbi dell'alimentazione rivelano l'incapacità di accettare la propria realtà corporale<sup>97</sup>. Nel caso della bulimia, essa esprime una volontà distruttiva verso il proprio corpo, mentre nel caso dell'anoressia, lo esalta al pari di un idolo<sup>98</sup>. Anche stavolta la ricaduta nella noia può avere delle gravi conseguenze. Spesso infatti accade che il cibo venga puramente considerato come una valvola di sfogo dalla rabbia, dall'ansia, dallo stress e dalla noia. Nel momento in cui questo comportamento sbagliato diventa un'abitudine compulsiva, aumenta il rischio del sovrappeso. Allo stesso modo, però, tutti questi stati mentali – noia, stress, ansia e rabbia – possono comportare la perdita dell'appetito o il disgusto nei confronti del cibo, fino ad arrivare ad un totale rifiuto di esso. Per questa ragione, bulimia e anoressia altro non sono che l'esito di un ascolto inadeguato dei propri stati mentali<sup>99</sup>.

Fra i disturbi del tempo attuale, è inoltre sempre più in aumento la dipendenza da sostanze d'abuso, una fra tutte la seduzione della droga. Come afferma il filosofo Galimberti, l'uso ormai così diffuso della droga si collega al fatto che il desiderio dell'uomo appare insaziabile e il consumo di queste sostanze gli dona piacere, pur trattandosi di un piacere solamente temporaneo, che si può definire anestetico<sup>100</sup>.

«Alla base dell'assunzione delle droghe, di tutte le droghe, anche del tabacco e dell'alcol, c'è da considerare se la vita offre un margine di senso sufficiente per giustificare tutta la fatica che si fa per vivere. Se questo senso non si dà, se non c'è neppure la prospettiva di poterlo reperire, se i giorni si succedono solo per distribuire insensatezza e dosi massicce di insignificanza, allora si va alla ricerca di qualche anestetico capace di renderci insensibili alla vita»<sup>101</sup>.

---

<sup>96</sup> Cf. RAVASI, *Le porte del peccato*, cit., 203-204.

<sup>97</sup> Cf. PIOVANO, *Accidia*, cit., 21.

<sup>98</sup> Cf. *ibid*, 67.

<sup>99</sup> Cf. RAVASI, *Le porte del peccato*, cit., 204.

<sup>100</sup> Cf. GALIMBERTI, *L'ospite inquietante*, cit., 66-67.

<sup>101</sup> *Ibid*, 72.

Galimberti ritiene che la noia sia in parte responsabile della fatica di vivere che l'uomo avverte e lo spinge a trovare consolazione solo nel consumo di queste sostanze, che gli permette di anestetizzare la ricerca infelice di senso<sup>102</sup>.

Nell'ambito delle diverse forme di malattia, si colloca inoltre la sociopatia che – insieme al consumismo, al conformismo, alla spudoratezza, alla sessomania, al diniego e al vuoto – sono considerate le nuove «tendenze collettive», a cui l'individuo difficilmente può opporre resistenza, pena l'esclusione sociale<sup>103</sup>. Questi nuovi vizi, più che essere una deviazione della personalità, ne rappresentano il dissolvimento<sup>104</sup>, perché appaiono in momenti di crisi di identità di un soggetto e vanno a intaccare i diversi livelli del suo agire: sociale, politico e culturale<sup>105</sup>. In rapporto al tema della malattia, il cerchio si restringe intorno alla sociopatia, una sindrome definita «psicopatia» dalla psichiatria<sup>106</sup>. Essa viene altresì descritta come un'immaturità affettiva, che può portare l'uomo a rispondere con indifferenza alle frustrazioni o ad essere incapace di esprimere sentimenti positivi, come la simpatia e la gratitudine; chi soffre di sociopatia, si presenta spesso segnato da un'apatia morale, tale da impedirgli di provare alcun tipo di rimorso o senso di colpa. Non è raro che un sociopatico possa arrivare anche a compiere gesti delittuosi, realizzati con freddezza e indifferenza<sup>107</sup>. Questo disturbo antisociale è attualmente molto diffuso e, secondo studi recenti, è in continuo aumento soprattutto fra i giovani. La noia ne è ancora una volta coinvolta, perché – come afferma Galimberti – essa si fa al giorno d'oggi ancora più sentire, sia per la sovrabbondanza di stimoli esterni, sia per la carenza di comunicazione fra le persone<sup>108</sup>. Bambini e ragazzi sono i soggetti

---

<sup>102</sup> Cf. *ibid*, 72-73.

<sup>103</sup> Cf. GALIMBERTI, *I vizi capitali e i nuovi vizi*, cit., 14.

<sup>104</sup> Cf. RAVASI, *Le porte del peccato*, cit., 22.

<sup>105</sup> Cf. PIOVANO, *Accidia*, cit., 23.

<sup>106</sup> Cf. GALIMBERTI, *L'ospite inquietante*, cit., 51.

<sup>107</sup> Cf. GALIMBERTI, *I vizi capitali e i nuovi vizi*, cit., 100-101.

<sup>108</sup> Cf. *ibid*, 102.

più a rischio di cadere nella sociopatia poiché, figli del benessere e della razionalità quali sono, dapprima crescono con un cuore tumultuoso e invocante, bramoso di avere e possedere, poi con un cuore che diventa piatto e insensibile, nel momento in cui scoprono che il desiderio che avvertono è di per sé insaziabile<sup>109</sup>. Ecco che allora la noia cede il posto alla depressione. Quest'ultima, appare da sempre strettamente collegata alla noia perché, stando alla sua definizione, la depressione è:

«Quella condizione dell'anima che si registra quando il mondo circostante non ci dice più nulla e il mondo immaginifico, quello dei nostri sogni e dei nostri progetti, tace avvolto da un silenzio così cupo e impenetrabile da impedire anche il più timido degli sguardi che osi proiettarsi nel futuro»<sup>110</sup>.

Tale patologia si manifesta di frequente fra gli adulti e gli anziani, per i quali il presente altro non è che la ripetizione monotona del già vissuto, ma colpisce oggi giorno anche i giovani e i giovanissimi<sup>111</sup>. Il fatto che il numero dei depressi stia subendo un vertiginoso aumento si ricollega inesorabilmente ad una serie di problematiche che gravano sul nostro tempo, una fra tutte quella che i francesi definiscono come *mal de vivre*, male di vivere<sup>112</sup>. Di fatto, la depressione si accompagna spesso ad un radicale scoraggiamento, ad una progressiva visione di se stessi, degli altri e della vita in generale, attraverso lo schermo del pessimismo e del dubbio<sup>113</sup>. Soprattutto a partire dagli anni Settanta del secolo scorso, quando la parola chiave è diventata «emancipazione», all'insegna del «tutto e subito»<sup>114</sup>, la depressione è pesantemente mutata. In uno scenario sociale, nel quale ogni cosa diventa possibile, la persona depressa è colei che vive un senso di insufficienza, per timore di non essere all'altezza di una determinata situazione e per timore di

---

<sup>109</sup> Cf. GALIMBERTI, *L'ospite inquietante*, cit., 52.

<sup>110</sup> GALIMBERTI, *I miti del nostro tempo*, cit., 141.

<sup>111</sup> Cf. *ibid.*

<sup>112</sup> Cf. BENVENUTO, *Accidia*, cit., 130-131.

<sup>113</sup> Cf. PIOVANO, *Accidia*, cit., 88.

<sup>114</sup> Cf. GALIMBERTI, *L'ospite inquietante*, cit., 83.

non riuscire a raggiungere quei risultati, a partire dai quali sarà valutata<sup>115</sup>. Quest'evoluzione ha fatto sì che i sintomi classici della depressione, come la tristezza o il senso di colpa, abbiano ceduto il posto «all'ansia, all'insonnia, all'inibizione, in una parola alla fatica di essere se stessi»<sup>116</sup>. Tanto più la depressione è profonda, tanto più l'uomo è inibito ad agire. Diversi autori sostengono che quest'atonìa generale sia avvelenata alla base dalla sensazione di noia che un individuo avverte, che gli impedisce in alcun modo di reagire<sup>117</sup>. Studi recenti l'hanno chiamata «noia apatica» e la descrivono come una forma di noia molto spiacevole e pochissimo attivante<sup>118</sup>. Essa viene considerata cugina dell'umore depresso, perché equivale ad un senso d'impotenza, tale per cui neppure un moto di rabbia può indurre un soggetto a ribellarsi<sup>119</sup>. Tutto si smorza, tutto perde valore, tutto svanisce. Al giorno d'oggi, la depressione nasce proprio da questo stato di indifferenza dell'anima, che rivela come l'origine del male sia più profonda di quanto si pensasse<sup>120</sup>. In alcuni casi, chi cade nella depressione raggiunge livelli così estremi, al punto da decidere di mettere la parola fine, per sempre. In realtà, tante volte il suicidio non è che l'ultimo, disperato tentativo di fuggire dal proprio vuoto interiore, di dissolversi nel nulla<sup>121</sup>. L'individuo che volontariamente decide di porre fine alla sua vita, conosce bene che cos'è quella noia da malinconia già descritta. Quando anche il silenzio diventa tumultuoso, è la malinconia a parlare e lo fa smascherando la finzione e l'inconsistenza di una vita, che sembra non valere più la pena di essere vissuta<sup>122</sup>.

---

<sup>115</sup> Cf. *ibid*, 81.

<sup>116</sup> *Ibid*.

<sup>117</sup> Cf. PIOVANO, *Accidia*, cit., 59.

<sup>118</sup> Cf. BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 39.

<sup>119</sup> Cf. *ibid*.

<sup>120</sup> Cf. GALIMBERTI, *I miti del nostro tempo*, cit., 144.

<sup>121</sup> Cf. PIOVANO, *Accidia*, cit., 95.

<sup>122</sup> Cf. GALIMBERTI, *L'ospite inquietante*, cit., 102-103.

### 3. La noia in pandemia

Con la diffusione della pandemia legata al Covid-19, avvenuta nel corso del 2020, tutti noi siamo stati costretti a rallentare i nostri ritmi, fino a fermarci. Se dapprima la questione relativa alla noia occupava un posto del tutto marginale, a partire da questo momento si è invece palesata con urgenza agli occhi di tutti<sup>123</sup>. Una volta dichiarato lo stato di *lockdown* da parte del governo nazionale, un'intera nazione si è ritrovata nel giro di poche ore privata della sua vita sociale attiva<sup>124</sup>. La chiusura forzata di scuole e aziende ci ha costretto a rimanere in casa per diversi mesi. Ognuno si è attrezzato come ha potuto: gli studenti si sono cimentati con la didattica a distanza, mentre i lavoratori che ne hanno avuto la possibilità si sono resi operativi tramite lo *smart working*. Vista l'impossibilità di variare le proprie routine quotidiane, l'uomo nell'epoca del Covid è stato presto preso d'assalto dalla noia di tutti i giorni. Essa riempie il vuoto che avverte, ma al tempo stesso lo svuota, perché «le giornate di chi si annoia non hanno né sensazioni, né direzione, né significato, in una parola non hanno senso»<sup>125</sup>.

Pur essendo stati costretti a mettere in pausa la nostra vita, «ci siamo ritrovati incapaci di stare fermi, di aspettare e avere pazienza»<sup>126</sup>. Dagli assalti ai supermercati per fare scorta di lievito, ai canti corali dai balconi di casa, agli striscioni arcobaleno con su scritto «andrà tutto bene»... diversi sono stati gli *escamotage* per provare a sfuggire dalla noia quotidiana. Nonostante esse siano state delle forme consolatorie con cui affrontare la lunga permanenza in casa, la pedagoga Antonia Chiara Scardicchio ha scorto in loro un grande potere di autoinganno, poiché tendono a negare la complessità della realtà in cui si vive<sup>127</sup>.

---

<sup>123</sup> Cf. P. MINTO, *Come annoiarsi meglio. Prendi il controllo del tuo tempo. Riscopri il potere della noia*, Blackie Edizioni, Milano 2023, 61.

<sup>124</sup> Cf. BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 11.

<sup>125</sup> THÉVENOT, *Avanza su acque profonde!*, cit., 49.

<sup>126</sup> L. DE FAVERI, *Perdere tempo per guadagnare tempo. La sfida educativa proposta dalla pedagogia della lentezza*, Triveneto Theology Press, Padova 2023, 28.

<sup>127</sup> Cf. SCARDICCHIO, *Futuro fragile futuro possibile*, cit., 29-30.

Nel tempo della pandemia, la vita dell'individuo è stata segnata da: «ansia per l'esposizione al virus e per le sorti dei contagiati; noia per il confinamento e per le attività lavorative o scolastiche condotte in solitudine; depressione per l'isolamento sociale, quando non addirittura per la perdita di qualche caro»<sup>128</sup>.

In questa combinazione potente di ansia, noia e depressione, non sono mancate le difficoltà legate alla didattica a distanza (DAD) e allo *smart working*. Basti pensare alla realtà scolastica di quel periodo. Nel momento in cui, per la prima volta nella storia, bambini e ragazzi, genitori e insegnanti si sono ritrovati tutti davanti allo schermo della DAD, la scuola si è scoperta in tutta la sua nudità: tutti hanno potuto osservarla, rinvenendo punti di forza e di debolezza, nonché gradi diversi di professionalità ed empatia. Diversi, per esempio, sono stati quegli educatori «che non hanno voluto cambiare le prospettive sul proprio modo di fare didattica»<sup>129</sup>, dimostrando come tuttora prevalga «una idea di scuola essenzialmente autoreferenziale»<sup>130</sup>. Il tempo della pandemia ha svelato come la scuola si muova sempre più in fretta, spesso tralasciando l'importanza di un apprendimento lento e personalizzato, che riconosca a ciascuno il proprio tempo necessario<sup>131</sup>.

L'esperienza del Covid-19 ha inoltre contribuito all'idea che la noia sia nemica degli insegnanti e degli studenti, pertanto deve essere tenuta lontana. Siamo ancora distanti dal ripensamento proposto da papa Francesco, che l'ha invece definita come «un grande momento di verità», che – se impiegata in modo opportuno – rende possibili «momenti di pausa, di riflessione, di lucidità, di pensiero propri e non assunti dall'esterno»<sup>132</sup>.

---

<sup>128</sup> BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 88.

<sup>129</sup> A. FALCONE, *Dalla parte dell'educazione*, Amazon Italia Logistica Srl, Torrazza Piemonte (TO) 2020, 9.

<sup>130</sup> M. TURCI (cur.), *I diritti naturali di bambine e bambini. Gianfranco Zavalloni, un manifesto*, Fulmino Edizioni, Rimini 2021, 147.

<sup>131</sup> Cf. DE FAVERI, *Perdere tempo per guadagnare tempo*, cit., 33.

<sup>132</sup> FRANCESCO, *La mia scuola*, a cura di F. De Giorgi, Libreria Editrice Vaticana - Editrice La Scuola, Città del Vaticano 2014, 17.

### 1. Ripensare la noia, si può?

Nel corso dei secoli la noia è notevolmente mutata, diventando molto più invadente e intensa rispetto a quella del passato. Da sempre collegata alla ricerca del piacere, a partire dal XX secolo viene rappresentata con la forma di una spirale. Infatti, tanto più un individuo avverte un bisogno da soddisfare, tanto più si pone in ricerca del suo appagamento, ma poiché il suo desiderio è insaziabile, la noia ritorna innescando un circolo vizioso, dal quale diventa difficile liberarsi<sup>1</sup>. Al giorno d'oggi però, c'è un altro problema da affrontare, ossia il fatto che il mondo attuale sia in continuo cambiamento. Quest'accelerazione che stiamo vivendo fa sì che l'idea della spirale non sia più sufficiente per spiegare l'incremento della noia, pertanto dall'immagine della spirale si passa a quella di un vortice<sup>2</sup>. Per sopravvivere a questa nuova situazione, gli uomini devono imparare a muoversi alla stessa velocità. In questo vagare senza meta e senza punti di partenza o di arrivo che non siano soltanto occasionali, la noia rende l'individuo nomade, per questo il filosofo Galimberti parla di «etica del viandante»<sup>3</sup> e ritiene sia l'unica soluzione finora trovata per rimanere a galla in questo mare di noia<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Cf. TIBERI, *La spirale della noia*, cit., 123.

<sup>2</sup> Cf. *ibid*, 208-209.

<sup>3</sup> Cf. GALIMBERTI, *L'ospite inquietante*, cit., 145.

<sup>4</sup> Cf. *ibid*, 143.

«La noia, che altri chiama derelizione, è il prodotto di una società, quella contemporanea, che ha smarrito definitivamente la strada. La vuotaggine che riempie le nostre giornate è diventata un fantasma, e si nasconde, non vista, sulle mensole, sulle sedie e negli armadi di ogni abitazione: di là governa, regnando sovrana nella parte più intima della nostra coscienza»<sup>5</sup>.

Come un gas inodore, la noia non conosce limiti né confini, ma si adatta al contesto che trova. Va da sé che non esiste una vera e propria ricetta per «vincere la noia»<sup>6</sup>. Esistono però dei rimedi che permettono di contrastare l'insorgenza della noia, garantendo all'uomo la possibilità di non dover cedere subito alla tentazione di diventare nomade nel suo vagare incerto.

### ***1.1. Un rimedio alla noia: la pausa che rigenera***

La parola che descrive al meglio il tempo attuale è la fretta, diventata oramai una costante delle nostre giornate frenetiche. I bambini e i ragazzi sono i primi a risentire di questa condizione, poiché loro sono nati in questo ambiente convulso e crescono con l'idea che tale impazienza sia una cosa del tutto naturale. Loro per primi, infatti, «hanno fretta di arrivare, hanno fretta di guadagnare, hanno fretta di essere riconosciuti»<sup>7</sup>. Il ritmo veloce a cui il nostro secolo è sottoposto, gli ha valso il titolo di «era del turbocapitalismo», termine coniato per tradurre il tentativo da parte degli uomini di oggi, di fare soldi persino dormendo<sup>8</sup>. Oltre a rendere l'uomo contemporaneo molto più attaccato al denaro rispetto al passato, tutta questa fretta quotidiana tende ad alimentare il disinteresse nei confronti degli altri, sia nella forma dell'indifferenza che in quella dell'insensibilità. Esiste una stretta correlazione fra la noia e la fretta, tant'è vero che – parlando dell'accidia – il monaco Bianchi ha affermato che essa è sempre presente in tutti i rapporti sbagliati,

---

<sup>5</sup> V. PALMISANO, *La noia creativa. Le ragioni del Cristo nel tempo presente*, Editrice Aga, Alberobello (BA) 2021, 9.

<sup>6</sup> Cf. MINTO, *Come annoiarsi meglio*, cit., 31-32.

<sup>7</sup> GALIMBERTI, *La parola ai giovani*, cit., 42.

<sup>8</sup> Cf. MINTO, *Come annoiarsi meglio*, cit., 142.

dal momento che affonda le sue radici nella *philautía*, ossia nell'amore egoistico di sé<sup>9</sup>. Questo egocentrismo:

«finisce col sostituire alla responsabilità, alla sensibilità morale, alla compassione, al senso civico, al coraggio, all'altruismo, al sentimento della comunità, l'indifferenza, l'ottundimento emotivo, la desensibilizzazione, la freddezza, l'alienazione, l'apatia, l'anomia e alla fine la solitudine di tutti nella vita della città»<sup>10</sup>.

Nella fretta imperiosa che contraddistingue il tempo attuale, si è perso il significato di oziare, tant'è vero che riposarsi è diventata un'abilità da apprendere<sup>11</sup>. Nonostante il racconto della creazione contenuto nel libro della Genesi ci insegni che anche Dio il settimo giorno si è riposato – in quanto il riposo è sacro<sup>12</sup> (Gen 2,3) –, rispetto ai tempi che corrono, rallentare rappresenta quasi un atto di ribellione pacifica, una forma di autodifesa dalla fretta della modernità, un rimedio contro la frenesia quotidiana<sup>13</sup>. Non sapendo più cosa significhi allentare il ritmo delle proprie giornate, anche l'attesa spaventa. Di fatto, la noia viene altresì intesa «come una difesa contro l'attesa, che è il riconoscimento della possibilità del desiderio, quando siamo a un passo dall'obiettivo»<sup>14</sup>. Per questo motivo, l'attesa incute timore, temendo che in quel lasso di tempo, la realizzazione del proprio interesse personale possa in qualche modo essere posticipata, generando ulteriore noia e frustrazione nell'uomo di oggi. Il segreto è allora quello di vincere il tedio con l'azione della vita<sup>15</sup>, con la consapevolezza però che questo ritmo incalzante può portarlo all'iperattivismo. In questo circolo vizioso che si viene a innescare, ecco che una pausa rigenerante ha la possibilità di

---

<sup>9</sup> Cf. BIANCHI, *Acedia*, cit., 21.

<sup>10</sup> GALIMBERTI, *I vizi capitali e i nuovi vizi*, cit., 113.

<sup>11</sup> Cf. E. LIOTTA, *La vita non è una corsa. Le quattro pause che fanno guadagnare salute e giovinezza*, La nave di Teseo, Milano 2024, 21.

<sup>12</sup> Cf. *ibid*, 83.

<sup>13</sup> Cf. *ibid*, 140.

<sup>14</sup> A. PHILLIPS, *Sul bacio, il solletico e la noia*, Ponte alle Grazie, Milano 2011, 116.

<sup>15</sup> Cf. PALMISANO, *La noia creativa*, cit., 16.

diventare un ottimo rimedio contro la noia di tutti i giorni.

«Le pause rigeneranti sono intermissioni attive, di qualità, sono le interruzioni della sedentarietà, dell'isolamento e dell'inerzia del pensiero, perché siamo nati per muoverci, per stare con gli altri e per appagare la curiosità, non per passare le giornate seduti davanti a un computer, a uno smartphone o al televisore»<sup>16</sup>.

I nostri sensi hanno di fatto bisogno di pause, di riposi, di non essere iper-stimolati dall'elettronica e di disintossicarsi dal digitale, anche le nostre relazioni sociali ne hanno bisogno<sup>17</sup>. La socialità è infatti un pilastro evolutivo della persona umana, motivo per il quale si rischia di perdere una parte importante dello sviluppo. Quello che ciascuno può fare, è prendersi delle pause per coltivare i rapporti con gli altri e per recuperare il contatto con la realtà in cui vive<sup>18</sup>. Tutto questo dà l'occasione ad un individuo di riflettere su di sé e sulla sua relazione con il resto del mondo, gli consente di rileggere il tempo in cui è inserito e di trarre da esso ciò che di bello, di buono e di vero ha da offrire. In una parola, la necessità di darsi tregua, rallentare e prendersi una pausa rende nuovamente l'uomo libero.

### **1.2. Un rimedio alla noia: la varietà della routine**

Talvolta una routine ripetuta nel tempo può diventare pesante e opprimente. Lo confermano le due tipologie di noia relazionale lavorativa e di coppia. Un antidoto alla noia di questo tipo appare da subito quello di spezzare la ripetitività del tempo, ma non è sempre facile realizzarlo. Spesso l'uomo contemporaneo si limita ad accontentarsi<sup>19</sup>. Ecco che la noia diventa un'immediata conseguenza dell'accontentamento, che a lungo andare può inoltre assumere i tratti dell'arrendevolezza. Questo demone tentatore – l'arrendevolezza – è «una forma oscena di noia unita

---

<sup>16</sup> LIOTTA, *La vita non è una corsa*, cit., 21-22.

<sup>17</sup> Cf. *ibid*, 221.

<sup>18</sup> Cf. *ibid*, 23-24.

<sup>19</sup> Cf. VALERI, *Il secolo della noia*, cit., 30.

al nichilismo e alla disperazione»<sup>20</sup>, che porta tristemente l'uomo ad abbandonarsi alla semplice realtà dei fatti. L'autore Vittorio Palmisano invita pertanto ad effettuare un cambiamento di rotta, sollecitando il soggetto a vincere la monotonia di tutti i giorni mediante l'impegno<sup>21</sup>. Il contesto attuale tende infatti a mettere in secondo piano un dettaglio non di poco conto, ossia il fatto che il nostro tempo è appunto nostro. Oltretutto, non va dimenticato che l'uomo contemporaneo possiede una qualità strepitosa, chiamata «plasticità», che è la disposizione al cambiamento e che può aiutarlo a riappropriarsi del proprio tempo<sup>22</sup>. Se impiegata in maniera adeguata, questa plasticità può diventare un valido alleato per contrastare la noia di tutti i giorni, garantendo a un individuo l'apertura a un'infinità di scenari futuri possibili<sup>23</sup>.

Già nel corso dell'Ottocento, il filosofo Kierkegaard aveva colto quanto potesse essere importante la disponibilità al cambiamento, attraverso un'attenta rilettura della rotazione delle colture, risalente all'epoca medievale<sup>24</sup>.

«La rotazione delle colture è una tecnica agricola le cui origini si perdono nella notte dei tempi: tale tecnica consiste essenzialmente nell'alternare la coltivazione di diverse piante nella medesima porzione di terreno. Questo sistema permette di mantenere la fertilità del suolo coltivato, e quindi anche una maggiore produttività»<sup>25</sup>.

Il filosofo danese ritiene che questa pratica agricola dia l'occasione di recuperare una serie di consigli per evitare la caduta nella noia quotidiana<sup>26</sup>. Innanzitutto, egli non suggerisce di cambiare il terreno, ma di variare ogni anno il metodo di coltivazione e i tipi di semenza<sup>27</sup>. Per questo:

---

<sup>20</sup> MINTO, *Come annoiarsi meglio*, cit., 167.

<sup>21</sup> Cf. PALMISANO, *La noia creativa*, cit., 19.

<sup>22</sup> Cf. LIOTTA, *La vita non è una corsa*, cit., 230.

<sup>23</sup> Cf. *ibid.*

<sup>24</sup> Cf. KIERKEGAARD, *L'arte di sconfiggere la noia*, cit., 5.

<sup>25</sup> *Ibid.*, 5-6.

<sup>26</sup> Cf. *ibid.*, 7.

<sup>27</sup> Cf. *ibid.*, 41.

«come il contadino sfrutta sempre il medesimo appezzamento, alternando le colture, così per sfuggire la noia è necessario prendere ciò che ci è dato, le circostanze oggettive in cui ci troviamo e sfruttarle il più possibile, variandole»<sup>28</sup>.

Ne consegue che un buon rimedio alla noia è quello di attuare una variazione alle proprie routine quotidiane, intervenendo su di esse qualora si comincino a percepire, non più come una forma di stabilità, bensì come un peso. Se è vero che la coltivazione intensiva può alla lunga impoverire il terreno, è altrettanto vero che anche l'eccessivo sfruttamento di una routine, rischia di erodere il tempo libero, il quale dovrebbe invece rinvigorire e soccorrere<sup>29</sup>. Già duecento anni fa, Kierkegaard incoraggiava il soggetto a recuperare il senso del limite e lo invitava a monitorare il godimento di beni e di servizi, affinché avvenisse in modo moderato. Egli infatti consigliava di diffidare da un godimento indiscriminato, effettuato sfruttando al massimo le opportunità offerte da un bene o da un servizio, perché esso garantirebbe sì la sazietà ricercata, ma si tratterebbe comunque di una sazietà destinata a durare poco<sup>30</sup>. Per il filosofo la limitazione costituisce pertanto un aspetto fondamentale, perché tanto più ci si limita, tanto più ci si arricchisce d'inventiva<sup>31</sup>.

Oltre a garantire la varietà nella rotazione delle colture, il suo consiglio è anche quello di lasciare ogni tanto il terreno a maggese, perché – come il contadino esperto sa che ogni tanto fa bene lasciarlo lì un po' a riposo – l'uomo contemporaneo deve allo stesso modo imparare a pazientare e sapersi prendere delle pause, senza pretendere tutto e subito<sup>32</sup>.

Possono esserci allora diversi rimedi per provare a contrastare gli effetti della noia di tutti i giorni: dalle pause rigeneranti alla variazione delle proprie abitudini quotidiane. Eppure, stando al parere generale,

---

<sup>28</sup> *Ibid*, 17-18.

<sup>29</sup> Cf. MINTO, *Come annoiarsi meglio*, cit., 62.

<sup>30</sup> Cf. KIERKEGAARD, *L'arte di sconfiggere la noia*, cit., 44.

<sup>31</sup> Cf. *ibid*, 41.

<sup>32</sup> Cf. *ibid*, 48.

la soluzione migliore pare essere un'altra, più drastica e immediata: eliminare il male alla radice<sup>33</sup>.

## 2. Una rilettura del tempo attuale

Sebbene il filosofo Kierkegaard la considerasse «la radice di ogni male», la scienza moderna ha proposto un recupero e un ripensamento della noia, riconoscendo che – trattandosi del prodotto di un groviglio di sentimenti ed emozioni diverse – è difficile attribuirle una definizione soddisfacente<sup>34</sup>. La noia appartiene al contesto attuale e non esiste un modo per annientarla: essa semplicemente si adatta, sopravvive e si adegua<sup>35</sup>. Proprio come già suggerivano di fare gli antichi monaci al tempo dell'accidia, il primo e decisivo passo da compiere consiste nel riconoscere la noia e nel trovare il coraggio di chiamarla per nome<sup>36</sup>. Mentre essa esiste da sempre ed è rimasta pressoché sempre la stessa, è la realtà circostante ad essere cambiata, in fretta e radicalmente, al punto da stravolgere il nostro rapporto con il tempo. Perché, che lo si voglia o no, parlare di noia significa parlare di tempo, sia esso libero o riempito da qualcosa<sup>37</sup>.

### 2.1. Riscoprire la noia

Ancora oggi la gente si annoia perché non c'è più niente in grado di sorprendere ed è proprio questa mancanza di stupore a rendere l'uomo di oggi incapace di provare emozioni<sup>38</sup>. La noia viene vista come una sconvenienza, anziché come un'opportunità<sup>39</sup>. Ritenendola fatale,

---

<sup>33</sup> Cf. PIOVANO, *Accidia*, cit., 110.

<sup>34</sup> Cf. MINTO, *Come annoiarsi meglio*, cit., 58.

<sup>35</sup> Cf. *ibid*, 60.

<sup>36</sup> Cf. BIANCHI, *Acedia*, cit., 24.

<sup>37</sup> Cf. MINTO, *Come annoiarsi meglio*, cit., 25-26.

<sup>38</sup> Cf. VALERI, *Il secolo della noia*, cit., 37.

<sup>39</sup> Cf. PHILLIPS, *Sul bacio, il solletico e la noia*, cit., 107.

la si guarda oggi giorno con disprezzo cercando di evitarla, per quanto possibile. Tuttavia, così facendo si rischia di perdere la sua parte migliore, quella che consente di arricchire l'esistenza umana.

Diversi autori hanno sottolineato la curiosa assonanza che lega in francese i termini *ennui* (noia) e *en nuit* (di notte)<sup>40</sup>, che diventa emblema di quell'originalità che la rende unica ed irrinunciabile, rispetto a qualsiasi altra esperienza emotiva. San Giovanni della Croce, poeta e teologo della seconda metà del Cinquecento, aveva già centrato il punto della questione, quando ha affermato che Dio parla a ciascuno nella notte<sup>41</sup>. La Bibbia stessa lo dice, là dove si legge nel libro di Giobbe che Dio apre l'orecchio degli uomini, quando scende il torpore su di loro<sup>42</sup> (Gb 33,15-16). Se è vero che la notte costituisce un tempo propizio, durante il quale Dio fa udire la sua voce, va da sé che anche la noia – l'*ennui* tipica dei francesi – può esserlo altrettanto, predisponendo l'uomo all'ascolto. Per questo, l'appello che gli viene rivolto è quello di imparare a «stare al cospetto del vuoto, del baratro, del buio»<sup>43</sup>, perché la noia, per quanto fastidiosa e difficile da sopportare possa essere, può riservare grandi sorprese e rivelarsi anche amichevole. Il nesso particolare tra il sonno e la noia è stato messo in evidenza dal filosofo tedesco Walter Benjamin, il quale ha affermato che, mentre il sonno è il culmine della distensione fisica, la noia rappresenta invece l'apice della distensione spirituale<sup>44</sup>. Pertanto egli esprime un giudizio estremamente positivo nei confronti della noia, definendola «l'uccello incantato che cova l'uovo dell'esperienza»<sup>45</sup>. L'importanza di riscoprire la noia è stata inoltre messa in luce dal CEO e cofondatore dell'azienda *Apple* – Steve Jobs –, il quale ha sostenuto di credere molto nella noia, perché tutta questa

---

<sup>40</sup> Cf. THÉVENOT, *Avanza su acque profonde!*, cit., 49.

<sup>41</sup> Cf. SCARDICCHIO, *Futuro fragile futuro possibile*, cit., 32.

<sup>42</sup> Cf. LIOTTA, *La vita non è una corsa*, cit., 87.

<sup>43</sup> SCARDICCHIO, *Futuro fragile futuro possibile*, cit., 33.

<sup>44</sup> Cf. W. BENJAMIN, *Il narratore. Considerazioni sull'opera di Nikolaj Leskov*, a cura di A. Baricco, tr.it. a cura di R. Selmi, Einaudi, Torino 2015, Kindle edition, pos. 44.

<sup>45</sup> *Ibid.*

strumentazione tecnologica è sì meravigliosa, ma anche non avere nulla da fare può esserlo altrettanto<sup>46</sup>. La forza di quest'espressione sta proprio nel fatto che mette a tema il «rapporto morboso ed esplosivo tra noia, felicità ed eccesso di stimoli»<sup>47</sup>.

Per ripensare la noia occorre partire dalla considerazione che essa è sia uno stato transitorio, sia una disposizione naturale della persona umana<sup>48</sup>. Trattandosi di uno stato transitorio, la noia apparirà senz'altro avversa e dirompente, ma in generale non sarà difficile apporvi rimedio, rivitalizzando la situazione in cui ci si trova. Se, viceversa, la noia si manifesta come una disposizione naturale della persona umana, allora rischia di diventare aggressivamente insoddisfacente per l'uomo attuale, soprattutto se si ripresenta sempre con maggiore frequenza ed intensità. Al fine di evitare che la noia diventi opprimente e possa essere vissuta in maniera negativa, è importante riuscire a cogliere i primi segnali che destano preoccupazione e reagirvi prontamente<sup>49</sup>. Di fatto, la presa di consapevolezza di essere annoiati è già essa stessa un'importante conquista evolutiva nello sviluppo di ognuno<sup>50</sup>.

La noia merita altresì di essere riscoperta perché costituisce un segnale positivo per l'uomo, per almeno tre motivi. Innanzitutto, quando si manifesta, significa che quello che sta facendo non è più così coinvolgente come lo era all'inizio, pertanto lo sollecita a ricercare qualche altra attività più stimolante. Inoltre, quando la noia fa la sua comparsa, permette di riportare alla mente quegli obiettivi prefissati e non ancora raggiunti, motivo per il quale agisce come una spinta, incentivando un maggior impegno e coinvolgimento personale<sup>51</sup>. Va da sé che, senza la

---

<sup>46</sup> Cf. K. BLACKWOOD, *Steve Jobs, My Iphone & Boredom*, 10 ottobre 2021, in <https://katblackwood.com/2021/10/steve-jobs-my-iphone-boredom/> (accesso: 23.12.2024).

<sup>47</sup> MINTO, *Come annoiarsi meglio*, cit., 55.

<sup>48</sup> Cf. J. DANCKERT-J.D. EASTWOOD, *Out of My Skull. The Psychology of Boredom*, Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts and London (GB) 2020, Kindle edition, pos. 55.

<sup>49</sup> Cf. *ibid.*

<sup>50</sup> Cf. PHILLIPS, *Sul bacio, il solletico e la noia*, cit., 106.

<sup>51</sup> Cf. DANCKERT-EASTWOOD, *Out of My Skull*, cit., pos. 55.

noia, tutti noi finiremmo per sprecare le nostre risorse e non riusciremmo a realizzare il nostro vero potenziale<sup>52</sup>. Oltre ad incentivare all'azione, essa giova inoltre al rapporto con gli altri, perché rende evidente che un bisogno umano fondamentale è proprio quello di essere in relazione: diversi studi infatti segnalano che, quando si è in compagnia, la noia ritarda a manifestarsi<sup>53</sup>.

In conclusione, riscoprire la noia significa imparare a cogliere la sua originalità, che richiama la disponibilità all'apertura alla vita e all'imprevedibile da parte di un individuo, in quanto:

«è proprio nei momenti di profonda nullità delle giornate che possono capitare i più importanti incontri della tua vita; perché il destino, se scopri che ti è amico, ti combina sempre delle sorprese»<sup>54</sup>.

## 2.2. Dal tempo libero al tempo liberato

Il primo a riconoscere che la noia, intesa come sentimento vitale, fosse da porre in relazione con l'immagine metafisica del tempo, è stato il filosofo tedesco Schopenhauer. A lui si deve infatti la descrizione del «pendolo», per esprimere un'oscillazione continua e inesorabile fra i due estremi, rappresentati dal bisogno e dalla noia<sup>55</sup>. Tuttavia, dopo la sua deriva pessimistica, questa strada è rimasta a lungo inesplorata, impedendo di cogliere da subito la sua portata ontologica. Il merito, per aver reso possibile una rilettura di questo tipo, va attribuito al filosofo moderno Heidegger. Egli, infatti, ha dedicato una lunga trattazione al tema della noia, in rapporto al problema del tempo<sup>56</sup>. La sua considerazione parte dal presupposto che, quando una persona è annoiata, il tempo sembra trascorrere più lentamente rispetto al normale e, non trovando alcuno stimolo che le dia la possibilità di reagire, esso finisce

---

<sup>52</sup> Cf. *ibid*, pos. 56.

<sup>53</sup> Cf. *ibid*, pos. 106.

<sup>54</sup> VALERI, *Il secolo della noia*, cit., 66.

<sup>55</sup> Cf. VIGORELLI, *Il disgusto del tempo*, cit., 12.

<sup>56</sup> Cf. HEIDEGGER, *Concetti fondamentali della metafisica*, cit., 107-108.

per diventare eccessivamente lungo<sup>57</sup>. Il termine tedesco stesso pare confermarlo, poiché la noia si traduce con la parola *langeweile*, il cui significato alla lettera sta a indicare una «lunga attesa»<sup>58</sup>.

In realtà, le sfaccettature che consentono di rileggere lo scorrere del tempo, sono diverse. Se si considera il tempo presente solo come un intervallo, in vista del conseguimento di un fine, esso dà l'idea di essere lungo, spesso accompagnato da una sensazione di disgusto o d'inquietudine; se invece il tempo rappresenta direttamente la fine – al femminile – verso la quale si deve approdare, esso appare più breve<sup>59</sup>. Mentre per un individuo il tempo presente può durare un'infinità, per un altro può essere sostanzialmente corto<sup>60</sup>. In qualunque caso, a prescindere che esso appaia accelerato o rallentato, il tempo di cui stiamo parlando, non è quello della fisica che si può leggere negli orologi, ma è un tempo interiore, inevitabilmente soggetto alla percezione personale di ciascuno<sup>61</sup>. La noia falsifica ulteriormente la propria percezione temporale, in quanto si manifesta come un «vuoto di sensazioni»<sup>62</sup>, tale per cui:

«Il farsi "lungo" del tempo, in assenza di un più positivo riempimento di sensazioni (piacevoli o anche spiacevoli), suscita raccapriccio (*horror vacui*) nel vivente, che vi sperimenta quasi una anticipazione della propria morte»<sup>63</sup>.

Questo tempo allungato, privato di qualsiasi interesse o coinvolgimento personale, non è altro che la descrizione dell'accidia, considerata il male per eccellenza dai monaci medievali<sup>64</sup>. Il richiamo all'aspetto temporale lo si evince chiaramente, se si pensa che l'*acedia* veniva altresì chiamata «demone di mezzogiorno». Ma perché proprio di

---

<sup>57</sup> Cf. *ibid*, 129.

<sup>58</sup> Cf. BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 17.

<sup>59</sup> Cf. VIGORELLI, *Il disgusto del tempo*, cit., 33.

<sup>60</sup> Cf. *ibid*.

<sup>61</sup> Cf. BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 61.

<sup>62</sup> Cf. VIGORELLI, *Il disgusto del tempo*, cit., 25.

<sup>63</sup> *Ibid*.

<sup>64</sup> Cf. BIANCHI, *Acedia*, cit., 7.

mezzogiorno? L'origine risale ai tempi del paganesimo greco-romano, perché era proprio in quell'ora che irrompeva Pan, il dio del desiderio allo stato brado<sup>65</sup>. Accompagnato dal suono del suo flauto, egli vagava per i boschi e per le campagne, cercando di agguantare pastorelli o ninfe. Il suo arrivo veniva anticipato dall'emissione di un urlo terribile, selvaggio, in grado di spaventare chiunque. Era mezzogiorno – l'ora panica – appunto<sup>66</sup>. Anche il monachesimo medievale temeva l'arrivo dell'«ospite» del mezzogiorno che, non era più il dio Pan, ma l'accidia demoniaca. Essa era solita colpire il religioso dall'ora quarta, ossia dalle dieci del mattino, fino all'ora ottava, che corrisponde circa alle due del pomeriggio<sup>67</sup>. Questo lasso temporale, viene pressoché considerato il «punto morto» dell'intera giornata, perché «il sole è alto nel cielo, la calura insopportabile, tutte le energie del corpo e dell'anima sono fiaccate e l'uomo perde ogni voglia di fare qualcosa»<sup>68</sup>. In queste ore del giorno, anche le serrande dei negozi sono abbassate e la vita appare ferma<sup>69</sup>. Questo intervallo di tempo vuoto, fa sì che la noia trovi spazio in abbondanza per piantare le proprie radici, per questo appare come un sentimento inseparabile dalla temporalità<sup>70</sup>.

Ogni discussione sulla noia, in fondo, altro non è che una riflessione sul tempo che può essere avvertito come un tempo stagnante o come un tempo inesorabile, come un tempo nostalgico o come un tempo indifferente, come un tempo finito o come un tempo infinito<sup>71</sup>. Il tempo, quando è vuoto, non sempre viene interpretato in maniera ottimistica come un benefico riposo, anzi il più delle volte è percepito con fastidio, incentivando ancora di più i primi segnali di noia<sup>72</sup>. Si tratta di un tempo

---

<sup>65</sup> Cf. BENVENUTO, *Accidia*, cit., 11.

<sup>66</sup> Cf. *ibid.*

<sup>67</sup> Cf. PIOVANO, *Accidia*, cit., 85.

<sup>68</sup> *Ibid.*

<sup>69</sup> Cf. *ibid.*

<sup>70</sup> Cf. VIGORELLI, *Il disgusto del tempo*, cit., 12.

<sup>71</sup> Cf. MINTO, *Come annoiarsi meglio*, cit., 70.

<sup>72</sup> Cf. BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 53.

piatto, contraddistinto da una rappresentazione unidimensionale<sup>73</sup>, che finisce per negare qualsiasi prospettiva futura, perché «chi si sente a un vicolo cieco non ha più progetti, non ha più mete da raggiungere»<sup>74</sup>. Per questa ragione, l'uomo contemporaneo fa quello che può per mantenere le distanze dalla vuotaggine del tempo. Il filosofo Heidegger ha centrato appieno il nocciolo della questione nel momento in cui ha introdotto il concetto di «scacciatempo», come risposta alla noia quotidiana. Egli lo definisce in questi termini:

«Lo scacciatempo non è una sorta di strumento che viene azionato per mandare via la noia, ma, in conformità al suo senso, lotta contro la noia e al tempo stesso la immobilizza come per incanto»<sup>75</sup>.

Se si pensa al contesto attuale, quanti scacciatempo esistono! Per Galimberti, anche i diversi dispositivi informatici e tecnologici talvolta vengono usati con il solo scopo di allontanare la noia<sup>76</sup>. Alcune reazioni alla noia possono altresì essere considerate delle forme di scacciatempo, come il rifiuto o la rimozione di essa, la svalutazione di sé, l'arroccamento al potere, l'intontimento e la depressione, così pure gli eccessi nel bere e nel mangiare<sup>77</sup>. Il problema è che esiste un altro tipo di noia che non si riesce a fronteggiare, nonostante esistano tutti questi diversivi. Stiamo parlando di quella noia profonda, così come la chiamava Heidegger, nella quale il tempo non soltanto incanta un individuo, ma parallelamente lo incatena<sup>78</sup>. È quella noia che viene generalmente associata all'immagine della nebbia, poiché si presenta talmente fitta, al punto da avvolgere tutto ciò che sta intorno, costringendo l'uomo a vagare nel buio, in una sorta di sonnambulismo<sup>79</sup>.

---

<sup>73</sup> Cf. VIGORELLI, *Il disgusto del tempo*, cit., 89.

<sup>74</sup> PIOVANO, *Accidia*, cit., 92.

<sup>75</sup> HEIDEGGER, *Concetti fondamentali della metafisica*, cit., 149.

<sup>76</sup> Cf. GALIMBERTI, *La parola ai giovani*, cit., 39.

<sup>77</sup> Cf. PIOVANO, *Accidia*, cit., 87.

<sup>78</sup> Cf. HEIDEGGER, *Concetti fondamentali della metafisica*, cit., 196.

<sup>79</sup> Cf. VIGORELLI, *Il disgusto del tempo*, cit., 57.

«Il diverso valore atmosferico della nebbia, rispetto alla luce del mezzogiorno, è in diretto rapporto con la soppressione di ogni possibile orientamento spaziale. I luoghi conosciuti, che trapelano nella nebbia, sono come un irresistibile polo magnetico di attrazione, verso cui si dirige il passo sonnambolico del protagonista, alla ricerca di riferimenti familiari»<sup>80</sup>.

Dal momento che nessuno scacciatempo permette di evadere da questa noia profonda, l'unica strada da percorrere è quella di provare ad «ammazzare il tempo»<sup>81</sup>, con tuttavia scarsi risultati. A partire dalla Grecia classica sino ad oggi, esso si è evoluto, dando origine a quattro forme temporali distinte: χρόνος (*chrònos*), αἰών (*aiòn*), ἐνιαυτός (*eniautòs*) e καιρός (*kairòs*)<sup>82</sup>. Fu per primo Platone a distinguere le due grandi specie di tempo, che si riferiscono rispettivamente all'essere (*aiòn*) e al divenire (*chrònos*)<sup>83</sup>. Mentre l'*aiòn* rappresenta l'eternità del tempo – che non ha nascita né evoluzione, non ha un prima né un dopo, ma è «adesso», in un punto temporale ben definito –, viceversa il *chrònos* esprime il tempo dell'accadere, il quale sorge e trapassa, ha un prima e un dopo, che comincia col tempo e finisce nel tempo<sup>84</sup>. Se il primo può essere pensato come un divino presente, senza inizio e senza fine, il secondo è invece il tempo dell'orologio, cronologico, sequenziale, come generalmente lo si intende ancora oggi, ossia scandito da una successione di eventi<sup>85</sup>. Gli antichi greci usavano anche il termine *eniautòs* per indicare il tempo ciclico, vale a dire quel tempo che fa ritorno in modo fisso e ben definito, come ad esempio il susseguirsi regolare delle stagioni e dei cicli astronomici<sup>86</sup>. Un'ultima forma impiegata per parlare del tempo è il *kairòs*. Fra le quattro, è senza dubbio la più

---

<sup>80</sup> *Ibid.*

<sup>81</sup> Cf. THÉVENOT, *Avanza su acque profonde!*, cit., 50.

<sup>82</sup> Cf. BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 22.

<sup>83</sup> Cf. P. PHILIPPSON, *Origini e forme del mito greco*, tr.it. a cura di F. Montevercchi, Bollati Boringhieri, Torino 2006, 36.

<sup>84</sup> Cf. *ibid.*, 37.

<sup>85</sup> Cf. BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 22.

<sup>86</sup> Cf. *ibid.*

importante, perché esprime «la culminazione di ciò che è essenziale in un'esistenza, azione o condizione»<sup>87</sup>. Il *kairòs* rappresenta infatti il tempo «giusto», l'occasione propizia. A differenza del tempo come *chrònos*, che permette di definire una quantità di avvenimenti che si susseguono in successione, il *kairòs* si focalizza invece sul loro aspetto qualitativo<sup>88</sup>.

Un evento fondamentale della storia, che ha comportato anche un grosso cambiamento per quel che riguarda la rilettura del tempo, è dato dall'affermazione del cristianesimo. Con la venuta di Cristo, la visione ciclica temporale – ancora oggi ampiamente diffusa in Oriente – è stata sostituita da quella lineare<sup>89</sup>. Questo significa che «da una visione frattale, ciclica e continua del tempo, e quindi della vita, si passò a un'idea più semplice e demoralizzante: tutto aveva un inizio e una fine»<sup>90</sup>. Non è infatti una coincidenza se, proprio nei primi secoli dopo Cristo, si sono moltiplicati i termini con cui ci si riferiva alla noia e si è iniziato a parlare anche di *tristitia*, *acedia* e *otium*<sup>91</sup>. Ancora oggi in Occidente si sostiene la linearità del tempo, pertanto il presente viene ridotto a un semplice punto nella linea del tempo<sup>92</sup>. Se in passato, il passaggio dal tempo ciclico a quello lineare, aveva provocato una profonda crisi psicologica, anche il contesto attuale sta di per sé attraversando un periodo simile. L'idea che esiste una fine precisa e inesorabile per tutti, trova consolazione nel fatto che ogni istante è unico e prezioso. Questo basta a giustificare il motivo per il quale ogni individuo cerca di impegnare, come può, qualsiasi momento vuoto, senza che venga sprecato<sup>93</sup>. Il problema tuttavia rimane e spiega perché la noia torni a far parlare di sé:

---

<sup>87</sup> PHILIPPSON, *Origini e forme del mito greco*, cit., 65.

<sup>88</sup> Cf. BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 22.

<sup>89</sup> Cf. MINTO, *Come annoiarsi meglio*, cit., 70.

<sup>90</sup> *Ibid.*

<sup>91</sup> Cf. *ibid.*

<sup>92</sup> Cf. VIGORELLI, *Il disgusto del tempo*, cit., 94.

<sup>93</sup> Cf. MINTO, *Come annoiarsi meglio*, cit., 70-71.

«il tempo dell'orologio, quello che noi oggi seguiamo, sembra essere così "ingiusto" (non-*kairòs*): troppo corto nel suo insieme e troppo lungo nelle tante circostanze in cui ci annoiamo»<sup>94</sup>.

Una delle ragioni che permette di spiegare l'epidemia di noia, tipica dell'epoca attuale, è la diversa organizzazione del tempo che caratterizza il nostro contesto industriale, rispetto a quello agricolo del passato. La storia risale ancora al Basso Medioevo, quando il tempo rurale era strettamente legato all'alba e al tramonto e, i rintocchi delle campane nelle chiese, scandivano il tempo necessario alla preghiera. Dopo il primo millennio, però, si fa strada il tempo del denaro, tant'è vero che le torri campanarie pubbliche iniziano a essere impiegate per pianificare le ore da destinare al lavoro degli operai e al commercio<sup>95</sup>.

Nel corso dell'Ottocento, le cose sono ulteriormente cambiate. Se fino ad allora gli uomini avevano potuto definire da soli i turni di lavoro, in accordo col loro padrone locale, a partire da questo momento ha invece inizio un'uniformazione del tempo. Sono stati per primi gli inglesi a creare un unico grande orologio comune, che aveva come punto di riferimento il meridiano di Greenwich, passante per l'omonimo quartiere londinese. Con la rivoluzione industriale, i traffici commerciali diventano ben presto più fiorenti e necessitano di nuove strade e collegamenti ferroviari, che mettano in comunicazione le diverse città dell'Occidente fra di loro. È a questo punto che emerge un problema non di poco conto: dal momento che ogni paese aveva il suo tempo – stabilito dal proprio campanile locale, con differenze talvolta sostanziali rispetto agli altri villaggi limitrofi –, come si poteva stabilire a che ora far partire i treni, diretti nei vari capoluoghi?<sup>96</sup>.

Per questa ragione, nel novembre del 1840, si è pensato di creare il «*Railway Time*» – l'orario ferroviario –, il quale

«sarebbe stato valido in tutto il Paese e avrebbe avuto un punto di riferimento comune e ben preciso: sarebbe stato mezzogiorno nel momento

---

<sup>94</sup> BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 23.

<sup>95</sup> Cf. LIOTTA, *La vita non è una corsa*, cit., 22.

<sup>96</sup> Cf. MINTO, *Come annoiarsi meglio*, cit., 122.

preciso in cui il sole si trovava allo zenit sulla longitudine del meridiano di Greenwich, subito ribattezzato “meridiano zero”»<sup>97</sup>.

Nel corso di quegli anni, questa prima uniformazione del tempo ha indotto milioni di persone ad abbandonare le campagne per trasferirsi nelle città, lasciando il lavoro nei campi a favore di quello nelle fabbriche. Così facendo, si è contribuito alla nascita dei turni di lavoro, i quali prevedono ancora oggi un orario fisso e rigido per tutti: era la prima volta che, masse intere di persone, lavoravano nello stesso momento, facevano pausa nello stesso momento e tornavano a casa nello stesso momento<sup>98</sup>. La standardizzazione dell’orario lavorativo ha il vantaggio di garantire delle frazioni giornaliere, che si possono dedicare alla famiglia e alla socialità: nasce così quello che anche noi oggi definiamo il «tempo libero»<sup>99</sup>. Prima che avvenisse la diffusione della tecnologia, il tempo libero dava l’occasione di incontrarsi per parlare, stare in compagnia e organizzare qualcosa insieme. L’avvento – della radio prima e della televisione poi – ha invece completamente stravolto il modo d’impegnare il proprio tempo, contribuendo ad incrementare un senso di sfiducia generale, solitudine e chiusura in se stessi. Anche il tempo libero allora è diventato un problema perché, se inizialmente esso contribuiva a rafforzare le relazioni sociali, ora invece costituisce soltanto un tempo vuoto difficile da riempire<sup>100</sup>. Ecco perché si investe tanto sui dispositivi elettronici di ultima generazione: essi diventano *la* soluzione al problema del tempo libero. L’aspetto più allarmante riguarda però la velocità con cui stanno cambiando le cose negli ultimi tempi.

«Se le ferrovie ci misero molti decenni a plasmare lo spazio-tempo, queste nuove tecnologie si sono mosse in fretta, seguendo quello che sarebbe diventato il motto interno di Facebook: “*Move fast and break things*”, muoviti veloce e rompi tutto»<sup>101</sup>.

---

<sup>97</sup> *Ibid.*

<sup>98</sup> Cf. *ibid.*

<sup>99</sup> Cf. *ibid.*, 123.

<sup>100</sup> Cf. BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 62.

<sup>101</sup> MINTO, *Come annoiarsi meglio*, cit., 125.

Eliana Liotta – giornalista, scrittrice e comunicatrice scientifica italiana – ha infatti affermato che siamo approdati nel culto contemporaneo della tecnica e dell'efficienza e nell'esaltazione della competizione continua, destinata a diventare per tutti una tensione permanente<sup>102</sup>. Il concetto di tempo è oggi estremamente mutato. Richiamando le quattro forme temporali degli antichi greci, *chrònos* – il tempo che si limita ad esprimere la successione degli eventi da un punto di vista puramente quantitativo –, ha preso il sopravvento su *kairòs*, che rappresenta invece il momento giusto e ne sottolinea principalmente l'aspetto qualitativo<sup>103</sup>. Si arriva così ad un'amara presa di consapevolezza: «il tempo per come lo intendiamo si è rotto»<sup>104</sup> e, dall'epoca del tempo libero, si è passati a quella del tempo legato. In questo senso, la noia assume un valore fondamentale, perché «è proprio questo tempo stagnante ad avvisarci che occorre cambiare»<sup>105</sup>.

Si rende pertanto opportuno invertire la rotta e provare a rendere nuovamente libero il tempo libero. Quest'esigenza nasce dal fatto che, quando si parla di tempo libero, si tende a dare per scontato il significato della sua espressione:

«il tempo libero è tale perché è tempo che è stato liberato da qualcuno o qualcosa, respingendo forze d'occupazione pronte a strapparli dalle nostre mani»<sup>106</sup>.

Riscoprire la noia significa allora questo: far sì che il nostro tempo libero torni ad essere un tempo liberato, come lo era all'inizio. Come diceva Heidegger nella sua opera *Essere e tempo*, occorre imparare a prendersi cura del tempo, perché: «Il prendersi cura assegna a ogni cosa il suo tempo»<sup>107</sup>. Per il filosofo tedesco, prendersi cura del tempo

---

<sup>102</sup> Cf. LIOTTA, *La vita non è una corsa*, cit., 23.

<sup>103</sup> Cf. BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 64.

<sup>104</sup> MINTO, *Come annoiarsi meglio*, cit., 160.

<sup>105</sup> BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 65.

<sup>106</sup> MINTO, *Come annoiarsi meglio*, cit., 161.

<sup>107</sup> M. HEIDEGGER, *Essere e tempo. Traduzione di Pietro Chiodi condotta sull'undicesima edizione*, Longanesi & C., Milano 1976, 500.

significa riconoscere che esiste un «tempo-per» e un «non-tempo-per»<sup>108</sup>. In altre parole, occorre rivalutare il proprio metro di giudizio, che permette di definire ciò per cui vale davvero la pena spendersi. Anche il libro del Qoèlet si pronuncia negli stessi termini, là dove dice che: «Tutto ha il suo momento, e ogni evento ha il suo tempo sotto il cielo. C'è un tempo per nascere e un tempo per morire, un tempo per piantare e un tempo per sradicare quel che si è piantato» (Qo 3,1-2). Il fisico Carlo Rovelli ha volutamente ripreso queste parole e le ha impiegate per rileggere il nostro contesto attuale, perché sì:

«C'è un tempo per nascere e un tempo per morire, un tempo per piangere e un tempo per ballare [...]. Un tempo per demolire e un tempo per costruire. Fin qui, è stato il tempo per demolire il tempo. Ora è tempo di ricostruire il tempo della nostra esperienza»<sup>109</sup>.

---

<sup>108</sup> Cf. *ibid*, 495.

<sup>109</sup> C. ROVELLI, *L'ordine del tempo*, Adelphi, Milano 2017, Kindle edition, pos. 49.



## UN ORIZZONTE COMUNE DA ESPLORARE: LA NOIA CREATIVA

### 1. Rendere la noia... creativa

Tutte le emozioni sono fondamentali: esse «sono come dei post-it che dicono al cervello di prestare attenzione a qualcosa»<sup>1</sup>. Va da sé che nessuno stato emotivo deve essere rimosso, men che meno la noia, la quale tuttavia necessita di una adeguata operazione di accoglienza<sup>2</sup>. Ogni emozione presenta uno scopo adattivo: la vergogna, la rabbia e la paura, per esempio, ci permettono di gestire al meglio i momenti di emergenza, mentre la sorpresa, la curiosità e lo stupore sono funzionali alle nuove esperienze<sup>3</sup>. Anche la noia viene considerata a tutti gli effetti un'emozione adattiva, il cui fine è quello di aiutare gli uomini a prosperare<sup>4</sup>. Sebbene esistano diverse forme di noia – da quella priva di scopo, in cui si sbadiglia aspettando la fine del giorno, a quella più insopportabile in cui è lo scopo stesso a rivelarsi noioso –, tutte presentano però un aspetto in comune: negano il senso di un futuro per l'uomo<sup>5</sup>. Per questa ragione, molti studiosi concordano nell'affermare che è di primaria importanza imparare a riempire il proprio tempo vuoto in maniera adeguata, perché solo così facendo si potrà scegliere come

---

<sup>1</sup> J. MEDINA, *Naturalmente intelligenti. Istruzioni per lo sviluppo armonioso del cervello dei bambini della prima età*, Bollati Boringhieri, Torino 2021, Kindle edition, pos. 144.

<sup>2</sup> Cf. FALCONE, *Dalla parte dell'educazione*, cit., 24.

<sup>3</sup> Cf. *ibid*, 23-24.

<sup>4</sup> Cf. P. TOOHEY, *Boredom: a lively history*, Yale University Press, New Haven and London 2011, 7.

<sup>5</sup> Cf. VALERI, *Il secolo della noia*, cit., 41.

occuparlo al meglio, senza cedere ad azioni futili e poco significanti<sup>6</sup>. L'uomo contemporaneo deve imparare a vivere nella noia, se è interessato a coglierne i vantaggi<sup>7</sup>. Perché sì, ci sono eccome dei vantaggi, basta saperli riconoscere.

Questa non è di certo una novità per l'autore australiano Peter Toohey, tant'è vero che nel suo libro intitolato *Boredom: a lively history*, l'ha persino definita una sorta di benedizione<sup>8</sup>. Dal momento che la noia genera insoddisfazione quando qualcosa diventa logorante, egli sostiene che essa possa incoraggiare la creatività, perché è in grado di spingere pensatori e artisti a mettersi in discussione, alla ricerca di un cambiamento<sup>9</sup>. La creatività nasce infatti dal vuoto, dall'assenza di impegni spiccioli<sup>10</sup>. La letteratura scientifica la descrive come:

«un fattore chiave che fa avanzare le civiltà e che aiuta le persone ad adattarsi ai cambiamenti e a risolvere i problemi. Il suo nucleo centrale è la flessibilità cognitiva, cioè la capacità di rompere gli schemi ordinari per non fare più affidamento sulle idee convenzionali, immaginando strade lontane dall'ovvio»<sup>11</sup>.

Ecco perché vale la pena parlare della noia creativa. Quando la noia diventa creativa, anche il tempo che sembra non passare mai diventa un'occasione preziosa per risvegliare la curiosità, capace di spingere un individuo a esplorare orizzonti fino ad allora inesplorati, rendendolo libero e consapevole di decidere<sup>12</sup>. Stando agli studi effettuati dal docente di psicologia James Danckert – in servizio presso l'università di Waterloo in Canada – e dal suo collega John Eastwood, la noia può contribuire al comportamento esplorativo, ancora di più della curiosità

---

<sup>6</sup> Cf. MINTO, *Come annoiarsi meglio*, cit., 153.

<sup>7</sup> Cf. VALERI, *Il secolo della noia*, cit., 42.

<sup>8</sup> Cf. TOOHEY, *Boredom: a lively history*, cit., 7.

<sup>9</sup> Cf. *ibid*, 185.

<sup>10</sup> Cf. LIOTTA, *La vita non è una corsa*, cit., 235.

<sup>11</sup> *Ibid*, 236.

<sup>12</sup> Cf. BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 45.

stessa<sup>13</sup>. Inoltre, questa forma di noia creativa consente di far fiorire le due tipologie di pensiero creativo che la pedagogia ci consegna: quello convergente, che rende un soggetto in grado di trovare soluzioni di pronto uso, e quello divergente, che porta all'invenzione di qualcosa di nuovo<sup>14</sup>. Pur essendo considerata il contrario dell'efficienza, la noia non è affatto un appiattimento del pensiero, ma è invece un modo per sollecitarlo, dal momento che a nessuno piace annoiarsi. Diventa allora un momento favorevole per realizzare qualcosa di positivo e originale<sup>15</sup>. Quando nasce dalla mancanza di stimoli o dalla monotonia, è la noia stessa a sollecitare la creatività dell'uomo<sup>16</sup>. La creatività viene considerata una «metacompetenza», ossia una competenza trasversale a tutte le discipline e a tutti gli ambiti del sapere, che dà la possibilità di scoprire nuove strade mai percorse prima<sup>17</sup>. Sebbene molti sostengano che essa sia puramente un talento innato, una rara abilità prerogativa di pochi, in realtà rappresenta una capacità posseduta da tutti, da coltivare e sviluppare in un ambiente adeguato<sup>18</sup>.

In conclusione, la noia è uno stato emotivo certamente non gradevole, ma nemmeno del tutto insostenibile. Quando infatti diventa creativa, offre sempre l'opportunità di riemergere dalla sua nebbia, per quanto fitta possa sembrare<sup>19</sup>. E qual è allora il segreto che ci permette di rendere questa noia creativa? Semplice, «possedere un certo tipo di pensiero, il pensiero che non si rassegna»<sup>20</sup>.

---

<sup>13</sup> Cf. DANCKERT-EASTWOOD, *Out of My Skull*, cit., pos. 65.

<sup>14</sup> Cf. LIOTTA, *La vita non è una corsa*, cit., 236.

<sup>15</sup> Cf. VALERI, *Il secolo della noia*, cit., 28-29.

<sup>16</sup> Cf. BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 46.

<sup>17</sup> Cf. D. BITTI, *Pensiero creativo cos'è e come coltivarlo in 4 esercizi*, 02 marzo 2021, in <https://oltremeta.it/blog/pensiero-creativo> (accesso: 02.01.2025).

<sup>18</sup> Cf. *ibid.*

<sup>19</sup> Cf. VALERI, *Il secolo della noia*, cit., 33.

<sup>20</sup> *Ibid.*

### 1.1. *Creatività, immaginazione, fantasia*

L'etimologia del verbo creare, di origine latina, deriva dalla radice sanscrita *kar-*, che ha il significato di «fare», «generare», «fabbricare». In origine, la creazione era una caratteristica esclusiva che spettava soltanto alle divinità, infatti sempre in sanscrito *kar-tr* denota il creatore, che è di fatto «colui che genera dal nulla». Propri dell'uomo erano invece il genio artistico e l'attitudine al progresso e all'innovazione<sup>21</sup>. Sono stati per primi i greci ad attribuire la creatività agli uomini, quando hanno utilizzato il termine *poiesis* per intrecciare insieme «la creazione del nuovo dalla materia e la creatività del soggetto come tratto essenziale dell'essere umano»<sup>22</sup>. Quest'intuizione si è protratta nel tempo, tant'è vero che ancora oggi molti intellettuali, fra i quali lo stesso filosofo Galimberti, la definiscono come quel:

«Carattere saliente del comportamento umano, particolarmente evidente in alcuni individui capaci di riconoscere, tra pensieri e oggetti, nuove connessioni che portano a innovazioni e a cambiamenti»<sup>23</sup>.

Per lo scrittore Gianni Rodari, la creatività è sinonimo di «pensiero divergente» perché, permettendo di rompere continuamente gli schemi fissi dell'esperienza, favorisce lo sviluppo di nuove abilità e incoraggia la scoperta di scenari particolari<sup>24</sup>. Egli afferma inoltre che essa sia un processo e – in quanto tale – può essere allenata. Sebbene non sia stato né il primo né l'unico a sostenerlo, lui ha ribadito che quest'abilità appartiene alle persone di tutte le età<sup>25</sup>. Se fino ad allora, i bambini venivano visti soltanto come dei soggetti passivi da educare, l'autore invita

---

<sup>21</sup> Cf. BITTI, *Pensiero creativo cos'è e come coltivarlo in 4 esercizi* (accesso: 03.01.2025).

<sup>22</sup> J. DEWEY, *Arte, educazione, creatività*, a cura di F. Cappa, Feltrinelli Editore, Milano 2023, Kindle edition, pos. 7-8.

<sup>23</sup> GALIMBERTI, *Creatività*, in *Nuovo Dizionario di Psicologia*, cit., 320-324.

<sup>24</sup> Cf. G. RODARI, *Grammatica della fantasia. Introduzione all'arte di inventare storie*, Edizioni EL (Einaudi Ragazzi), San Dorligo della Valle (Ts) 2010, 165.

<sup>25</sup> Cf. V. ROGHI, *Un libro d'oro e d'argento. Intorno alla Grammatica della fantasia di Gianni Rodari*, Sellerio Editore, Palermo 2024, 26-27.

invece a considerarli come degli esseri umani attivi da coinvolgere<sup>26</sup>. Il bambino deve infatti essere considerato come un «piccolo portatore di genialità e riflessione»<sup>27</sup>. Per questa ragione, riveste un ruolo fondamentale il tempo libero da dedicare al gioco, perché è proprio nel gioco che un fanciullo ha la possibilità di combinare fra loro i dati dell'esperienza per creare una realtà nuova, più rispondente ai suoi bisogni<sup>28</sup>. La pedagoga Marta Versiglia, che lavora presso il Centro PsicoPedagogico di Piacenza, ha parlato molto delle sue attività ludiche e ha descritto il gioco della sabbiera che spesso propone, come:

«un'opportunità che permette ai bambini di esprimersi e di rappresentare le proprie emozioni in una situazione di libertà e accoglienza. È un racconto di sé, un momento di crescita, uno spazio dove favorire la comunicazione, gli scambi verbali e soprattutto non verbali, dove gestire l'aggressività e imparare a rapportarsi con gli altri»<sup>29</sup>.

Lo scrittore Rodari sottolinea l'importanza, per un bimbo, di crescere in un ambiente ricco di stimoli e di impulsi, perché in questo modo la sua creatività potrà svilupparsi al meglio<sup>30</sup>. Ma se l'ambiente circostante diventa eccessivamente ricco di stimoli, ciò può rappresentare un problema. Come affermava infatti il docente e dirigente scolastico Gianfranco Zavalloni, i bambini di oggi rischiano di vivere un calo della creatività<sup>31</sup>. Ecco perché anche la noia – quel tempo vuoto che si fatica a sopportare – può diventare un'ottima occasione di ripartenza, rivelandosi persino creativa. Non si tratta di una novità. Pur definendola la radice di ogni male, Kierkegaard ha comunque sempre difeso l'aspetto positivo della noia, sostenendo che essa contribuisce all'aumento delle facoltà immaginative nell'individuo, permettendogli di utilizzare

---

<sup>26</sup> Cf. *ibid*, 26.

<sup>27</sup> VALERI, *Il secolo della noia*, cit., 31.

<sup>28</sup> Cf. RODARI, *Grammatica della fantasia*, cit., 163-164.

<sup>29</sup> M. VERSIGLIA, *I bambini e il gioco: annoiarsi si può*, in *Bambini* 203 (4/2019) 48.

<sup>30</sup> Cf. RODARI, *Grammatica della fantasia*, cit., 164.

<sup>31</sup> Cf. TURCI (cur.), *I diritti naturali di bambine e bambini*, cit., 156.

la realtà in cui è inserito, per renderla più interessante e divertente<sup>32</sup>.

Non c'è da meravigliarsi se il filosofo danese parla qui d'immaginazione, anziché di creatività, poiché i due termini non sono molto distanti l'uno dall'altro. Rodari ha spiegato con chiarezza che cosa si intende per immaginazione, ponendola a confronto con la fantasia, poiché generalmente vengono impiegati come sinonimi. In effetti, sebbene nel corso dei secoli non siano mancati studi a riguardo, al giorno d'oggi si può confermare che né la filosofia né la psicologia riescono ad individuare differenze radicali tra questi due sostantivi, motivo per il quale possono essere impiegati in maniera pressoché ambivalente<sup>33</sup>. Il *Nuovo Dizionario di Psicologia* di Galimberti definisce infatti la fantasia «come attività immaginativa in generale che è alla base di ogni processo creativo»<sup>34</sup> e l'immaginazione creatrice come quella capacità di combinare e fondere percezioni diverse in un'unità, che l'immaginazione stessa organizza e struttura, prima ancora della sua rappresentazione visualizzata. Per questo, viene spesso identificata con la fantasia<sup>35</sup>.

Creatività, immaginazione e fantasia non sono allora poi così diverse. Alla fantasia, in particolar modo, lo scrittore Rodari attribuisce un importante ruolo nella lotta al *trantran*. Con quest'espressione s'intende generalmente un movimento lento, monotono, che si sussegue sempre uguale. In altre parole... noioso. Egli segnala con forza la pericolosità del *trantran*, poiché può spingersi fino ad uccidere il pensiero, per questo sostiene che la fantasia sia il sollievo più potente – il numero uno – contro il *trantran* quotidiano, contro la noia quotidiana<sup>36</sup>. Da sempre, la fantasia consente anche al cucciolo d'uomo di aprirsi alla ricerca del desiderio, poiché è proprio per mezzo di essa che il bambino concepisce se stesso come un soggetto desiderante: ricorrendo all'immaginazione,

---

<sup>32</sup> Cf. KIERKEGAARD, *L'arte di sconfiggere la noia*, cit., 23.

<sup>33</sup> Cf. RODARI, *Grammatica della fantasia*, cit., 161-162.

<sup>34</sup> GALIMBERTI, *Fantasia*, in *Nuovo Dizionario di Psicologia*, cit., 509-511.

<sup>35</sup> Cf. GALIMBERTI, *Immaginazione*, in *Nuovo Dizionario di Psicologia*, cit., 610-611.

<sup>36</sup> Cf. ROGHI, *Un libro d'oro e d'argento*, cit., 11-12.

egli desidera e aspetta che qualcosa accada<sup>37</sup>. Alimentando l'apertura al desiderio, la fantasia arricchisce altresì la curiosità. Quest'ultima, consiste infatti nel sentirsi attratti da qualcosa che è presente nell'ambiente circostante ed è proprio tale funzione a renderla così simile alla noia: entrambe alimentano la motivazione ad esplorare<sup>38</sup>. Come la curiosità stimola l'esplorazione, così pure la noia spinge l'uomo ad affrontare la spiacevole sensazione di non essere mentalmente occupato. Pertanto, coltivare la curiosità significa allo stesso tempo tenere a bada la noia<sup>39</sup>.

Ben venga allora la capacità di inventare, perché «significa non accontentarsi di quello che c'è già»<sup>40</sup>. Questo vuol dire attribuire un senso anche al divertimento, la cui etimologia deriva dal termine latino *divertere*, poiché denota la necessità di «deviare, andare in un'altra direzione, volgere altrove»<sup>41</sup>. Per Rodari è importante lasciare il tempo e lo spazio al bambino per inventare, perché così facendo potrà crescere ricco d'interessi e aperto alle nuove esperienze<sup>42</sup>. Ben venga inoltre l'imprevisto, perché in esso si svelano le peculiarità di ogni essere umano. Inventare ed inventarsi significa infatti trovare delle alternative adeguate a occupare quegli spazi lasciati vuoti dalla predeterminazione<sup>43</sup>. Lo stesso filosofo e pedagogista Dewey invitava a lasciare posto all'imprevisto nel contesto scolastico, quando ha spiegato che cosa s'intende per «apprendimento collaterale». Con quest'espressione, egli definiva la formazione di tutte quelle attitudini durature o di repulsione, che avvengono a prescindere da ciò che la scuola propone<sup>44</sup> e che, d'altra

---

<sup>37</sup> Cf. PHILLIPS, *Sul bacio, il solletico e la noia*, cit., 114.

<sup>38</sup> Cf. DANCKERT-EASTWOOD, *Out of My Skull*, cit., pos. 166.

<sup>39</sup> Cf. *ibid.*

<sup>40</sup> ROGHI, *Un libro d'oro e d'argento*, cit., 146.

<sup>41</sup> Cf. M. DE BERNARDI, *Il senso nascosto del divertimento*, 24 aprile 2019, in <https://www.bibliotecadeltempo.com/ora/il-senso-nascosto-del-divertimento/> (accesso: 04.01.2025).

<sup>42</sup> Cf. ROGHI, *Un libro d'oro e d'argento*, cit., 146.

<sup>43</sup> Cf. TURCI (cur.), *I diritti naturali di bambine e bambini*, cit., 32.

<sup>44</sup> Cf. *ibid.*

parte, sono quelle che più contano per il futuro<sup>45</sup>. Infine, ben venga anche l'errore, perché per lo scrittore Rodari può rivelarsi persino creativo, infatti «in ogni errore giace la possibilità di una storia»<sup>46</sup>. Accettare l'idea di poter sbagliare significa aprirsi a nuovi panorami, avendo l'occasione per procedere e trasformarsi. Di fatto, l'errore presenta in sé un valore intrinseco e, nonostante venga spesso bistrattato, può diventare un vero alleato nella rotta verso gli apprendimenti<sup>47</sup>. Molti errori commessi dai bambini, per esempio, altro non sono che delle «creazioni autonome, di cui si servono per assimilare una realtà sconosciuta»<sup>48</sup>. Per questo motivo, per Rodari – piuttosto che dire «sbagliando s'impara» – è più corretto affermare che «sbagliando s'inventa»<sup>49</sup>.

Ma allora quante cose rende possibili questa creatività! Non solo contribuisce allo sviluppo del sapere, ma permette altresì di affrontare al meglio la realtà esistente, in particolare il modo di stare e di lavorare insieme<sup>50</sup>. Si definisce infatti creativa quella mente costantemente in funzione, che pone domande anche là dove gli altri si accontentano delle risposte ricevute, che sa esprimere giudizi autonomi e indipendenti<sup>51</sup>. Per quanto la loro correlazione sia tuttora oggetto di studi e ricerche, è oramai condivisa l'idea che la noia stimoli la creatività<sup>52</sup>. Se è vero che quando ci annoiamo avvertiamo una sensazione di disagio e frustrazione, è altrettanto vero che non di rado percepiamo una spinta che ci motiva ad agire. Quando ciò si verifica, è la noia stessa che fa da premessa per lo sviluppo del nostro potenziale creativo.

---

<sup>45</sup> Cf. J. DEWEY, *Esperienza e educazione*, a cura di F. Cappa, Raffaello Cortina Editore, Milano 2020, 36.

<sup>46</sup> Cf. RODARI, *Grammatica della fantasia*, cit., 36-37.

<sup>47</sup> Cf. FALCONE, *Dalla parte dell'educazione*, cit., 158-159.

<sup>48</sup> RODARI, *Grammatica della fantasia*, cit., 37.

<sup>49</sup> Cf. *ibid*, 38.

<sup>50</sup> Cf. *ibid*, 168.

<sup>51</sup> Cf. *ibid*, 165.

<sup>52</sup> Cf. DANCKERT-EASTWOOD, *Out of My Skull*, cit., pos. 100.

Ecco perché si parla di noia... creativa. Il modo attraverso il quale possiamo rispondere alla nostra noia quotidiana dipende esclusivamente da noi<sup>53</sup>.

## 1.2. Dalla noia alla gioia

Ci sono solo due lettere di differenza, eppure è proprio in questo passaggio cruciale – dalla noia alla gioia – che si nasconde il valore del tema da affrontare. Fin dal Medioevo, la preoccupazione più grande avvertita dai monaci riguardava il fatto che l'accidia – la noia di quel periodo –, potesse provocare il venir meno della gioia. È lo stesso Ugo di San Vittore a definire l'*akedía* in questo modo:

«tristezza nata dalla confusione della mente, ossia il tedio e l'eccessiva amarezza dell'animo, per cui la gioia spirituale è spenta e, come in un inizio di disperazione, l'anima è abbattuta e ripiegata su se stessa»<sup>54</sup>.

Parole analoghe le riporta Enzo Bianchi, per il quale la lotta contro il «demone di mezzogiorno» occupa una posizione di primaria importanza, poiché una volta vinta «si spande nel nostro cuore una grande pace e una gioia indicibile»<sup>55</sup>.

Ma allora come si effettua questo passaggio dalla noia alla gioia? Per provare a rispondere a questa domanda, occorre prima chiarire che cosa s'intende per gioia. Essa può infatti essere definita come quella:

«Sensazione di piacere diffuso suscitata dall'appagamento di un desiderio o dalla previsione di una condizione futura positiva. Da questo punto di vista la gioia si contrappone alla tristezza, caratterizzata da una visione negativa del futuro»<sup>56</sup>.

Stando a questa definizione, si potrebbe quasi pensare che la gioia non si addica più all'uomo moderno, molto più interessato a soddisfare i propri bisogni qui e ora, anziché voler attendere un appagamento

---

<sup>53</sup> Cf. *ibid*, pos. 101.

<sup>54</sup> UGO DI SAN VITTORE, *De Sacramentis II*, 13, 1: PL 176, col. 526, in PIOVANO, *Accidia*, 64.

<sup>55</sup> BIANCHI, *Acedia*, cit., 26-27.

<sup>56</sup> GALIMBERTI, *Gioia*, in *Nuovo Dizionario di Psicologia*, cit., 571.

futuro<sup>57</sup>. Il tempo attuale è infatti pervaso da una tensione generale, tale per cui l'uomo di oggi vive nel costante timore «di non avere il controllo della situazione, di essere tradito dal destino, di perdersi qualcosa di strepitoso mentre avviene alle proprie spalle»<sup>58</sup>. Questa paura di restare tagliati fuori ha un nome e si chiama FOMO, acronimo inglese di «*Fear Of Missing Out*», che significa letteralmente «paura di perdersi qualcosa», coniato dallo scrittore e *venture capitalist* americano Patrick J. McGinnis nel 2004<sup>59</sup>. Lui la definisce così:

«1. Sensazione d'ansia provocata dalla percezione, spesso acuita dai social network, che gli altri stiano vivendo esperienze più gratificanti delle nostre. 2. Pressione sociale derivante dalla consapevolezza che resteremo tagliati fuori o esclusi da un'esperienza collettiva positiva o memorabile»<sup>60</sup>.

Volendola spiegare in parole più povere, la FOMO corrisponde alla paura di perdere tempo e, in un mondo iperconnesso e iperveloce come quello attuale, le sue conseguenze rischiano di diventare disastrose, esponendo gli uomini di oggi a livelli sempre più alti di ansia sociale, insicurezza e competizione<sup>61</sup>. Secondo il parere di McGinnis, la FOMO consiste nell'aspirazione di ricercare sempre qualcosa che sia più gratificante, rispetto a ciò che si possiede in un dato momento. Questa percezione che ci spinge ad agire in vista di un possibile miglioramento, è talvolta però ingannevole e deludente<sup>62</sup>. Per l'autore americano, la prima vittima della FOMO è stata Eva che, insieme ad Adamo nel paradiso terrestre, è stata convinta dal serpente a mangiare il frutto dell'albero della conoscenza del bene e del male, posto a limitazione

---

<sup>57</sup> Cf. VALERI, *Il secolo della noia*, cit., 24-25.

<sup>58</sup> MINTO, *Come annoiarsi meglio*, cit., 79.

<sup>59</sup> Cf. P.J. MCGINNIS, *FOMO Sapiens. Impara a decidere senza farti travolgere da un mondo di scelte possibili*, BUR Rizzoli, Milano 2021, Kindle edition, pos. 7-8.

<sup>60</sup> *Ibid*, pos. 27.

<sup>61</sup> Cf. MINTO, *Come annoiarsi meglio*, cit., 79.

<sup>62</sup> Cf. MCGINNIS, *FOMO Sapiens*, cit., pos. 27-28.

da Dio<sup>63</sup> (Gen 3,1-6). Da allora, la FOMO non ha fatto altro che diffondersi a macchia d'olio, tanto da diventare una vera e propria patologia di massa: già nel 2015, *Le Figaro* in Francia si è chiesto se essa non dovesse essere considerata come la nuova malattia del secolo<sup>64</sup>. Ma non si è detto che è la noia, la malattia del nostro secolo? Qui si arriva al punto della questione, perché ci sono diversi elementi ad accomunare la FOMO e la noia. Dalle ricerche e dalle indagini effettuate, McGinnis segnala che la sensazione di FOMO tende ad aumentare nelle ore serali<sup>65</sup>, proprio come la noia che rappresenta quel momento buio per l'uomo, tale da giustificare la sua assonanza con la notte in francese, *ennui* e *en nuit*. Inoltre, la «paura di perdersi qualcosa» registra il picco più elevato quando si compiono attività necessarie ma non sempre desiderate, come ad esempio il lavoro o lo studio<sup>66</sup>: anche qui è forte la somiglianza con la noia, che spesso spinge un soggetto a ricercare delle alternative verso le quali sviare la propria attenzione.

Proprio questa ricerca di ulteriori possibilità, chiama in campo la sorella della FOMO, la FOBO, il cui acronimo inglese sta per «*Fear Of a Better Option*»<sup>67</sup>. Per l'autore americano, essa può essere definita così:

«1. Sindrome ansiosa che induce a restare sempre in attesa di qualcosa di meglio, basata sulla percezione che esista un'alternativa o una scelta più allettante. 2. Compulsione a preservarsi un margine di scelta che rallenta il processo decisionale o procrastina la decisione all'infinito»<sup>68</sup>.

In sostanza, la FOBO consiste nella paura di perdersi un'opzione migliore, di scegliere la strada sbagliata o comunque quella imperfetta<sup>69</sup> ed è generalmente causata da un surplus di alternative – alcune delle

---

<sup>63</sup> Cf. *ibid*, pos. 34.

<sup>64</sup> Cf. V. DE SAINT-PIERRE, *Le fomo, nouvelle maladie du siècle?*, 26 gennaio 2015, in <https://madame.lefigaro.fr/societe/gare-au-digital-bovarysme-160115-93797> (accesso: 06.01.2025).

<sup>65</sup> Cf. MCGINNIS, *FOMO Sapiens*, cit., pos. 45.

<sup>66</sup> Cf. *ibid*.

<sup>67</sup> Cf. MINTO, *Come annoiarsi meglio*, cit., 79-80.

<sup>68</sup> Cf. MCGINNIS, *FOMO Sapiens*, cit., pos. 55.

<sup>69</sup> Cf. MINTO, *Come annoiarsi meglio*, cit., 80.

quali potrebbero ancora non essersi palesate<sup>70</sup> –, motivo per cui il rischio di compiere una scelta sbagliata arresta l'agire dell'uomo.

FOMO e FOBO richiamano con precisione due particolari forme di noia, già descritte nel primo capitolo. La FOMO, che ci spinge al tentativo di fare tutto, per «paura di perderci qualcosa», rispecchia con esattezza i caratteri dell'iperattivismo, che non è affatto un rimedio alla noia, anzi per il suo eccesso di stimoli tende ad annoiarci. La FOBO, che viceversa paralizza per «paura di un'opzione migliore», corrisponde invece a quella tipologia di noia che abbiamo definito come noia apatica, che delinea i tratti del pigro. Per provare a sconfiggerle entrambe, McGinnis sottolinea l'importanza di definire una priorità nelle scelte da compiere, per questo scrive:

«Per rinunciare al resto dobbiamo conservarci vigili, così da cogliere subito le innumerevoli sollecitazioni, distrazioni e deviazioni che rischiano di sabotarci e di scuotere le nostre certezze. A dispetto di tutti i nostri sforzi, la loro esistenza è una costante inevitabile sia della vita moderna sia della natura umana. Perciò è essenziale concentrarci su ciò che conta davvero e lasciar perdere il resto»<sup>71</sup>.

Nel 2012, l'imprenditore tecnologico e scrittore americano Anil Dash ha proposto un nuovo acronimo che sottolinea proprio la «gioia di perdersi qualcosa»: si parla in questo caso di JOMO, «*Joy Of Missing Out*»<sup>72</sup>. Affermando la necessità di sapersi dare delle priorità, in un articolo del suo blog ha infatti spiegato che preferiva trascorrere del tempo a casa per godersi il bagnetto del figlio oppure essere presente al momento della buonanotte, al posto di uscire tutte le sere nella caotica città di New York dove risiedeva<sup>73</sup>. Da allora, la JOMO è stata spesso presentata come la soluzione al problema della FOMO e rappresenta il primo passo da compiere verso la ridefinizione di ciò che è davvero

---

<sup>70</sup> Cf. MCGINNIS, *FOMO Sapiens*, cit., pos. 66.

<sup>71</sup> *Ibid*, pos. 117.

<sup>72</sup> Cf. MINTO, *Come annoiarsi meglio*, cit., 82.

<sup>73</sup> Cf. A. DASH, *JOMO!*, 19 luglio 2012, in <https://www.anildash.com/2012/07/19/jomo/> (accesso: 07.01.2025).

importante e ciò che al contrario esiste soltanto come tentativo di distrazione o seduzione<sup>74</sup>.

Mentre la FOMO corrisponde alla noia, la JOMO equivale invece alla gioia. Ecco che ritorna quel passaggio essenziale da realizzare che dà il titolo all'intero paragrafo: dalla noia alla gioia. Come per gli antichi monaci medievali, l'accidia comportava il venir meno della gioia, così accade oggi quando la FOMO entra in contrasto con la JOMO. In conclusione, è vero che con il tempo i termini si sono evoluti, ma il particolare legame fra la noia e la gioia è rimasto e per questo va riscoperto e valorizzato. Noia e gioia non sono necessariamente in opposizione fra di loro, al contrario presentano una forte interconnessione. Come attesta lo scrittore Toohey, la noia è una condizione naturale ed incredibilmente comune dell'esperienza umana<sup>75</sup>, persino benefica a patto che non diventi cronica<sup>76</sup>. Se la si riesce a convertire in noia creativa, essa può diventare un catalizzatore di gioia perché, incoraggiando l'immaginazione, l'atto creativo nato dalla noia è in grado di generare un profondo senso di realizzazione e di felicità nell'uomo<sup>77</sup>.

## 2. Dalla parte della noia

Per imparare ad accogliere la noia, occorre imparare a «starci un po' dentro»<sup>78</sup>. Dopotutto, non deve essere così tanto scomoda, se si pensa alla definizione offerta dal filosofo tedesco Walter Benjamin, il quale la descrive come «un caldo panno grigio, rivestito all'interno di una

---

<sup>74</sup> Cf. MINTO, *Come annoiarsi meglio*, cit., 82.

<sup>75</sup> Cf. TOOHEY, *Boredom: a lively history*, cit., 170.

<sup>76</sup> Cf. *ibid*, 47.

<sup>77</sup> Cf. J. DELGADO SUÁREZ, *Il lato positivo della noia: stimola la creatività*, 22 marzo 2024, in <https://angolopsicologia.com/il-lato-positivo-della-noia-stimola-la/> (accesso: 09.01.2025).

<sup>78</sup> Cf. BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 164.

fodera di seta dai più smaglianti colori»<sup>79</sup>. Per questa ragione, diventa fondamentale imparare a gestire bene il proprio tempo vuoto, fino a trasformarlo in piacevole tempo libero e renderlo un tempo liberato<sup>80</sup>.

Stare dalla parte della noia anche in ambito educativo e didattico, richiede un atteggiamento propositivo sia da parte dell'educatore, che dell'educando. In entrambi i casi, si rende necessaria la pazienza. Dal punto di vista dell'educatore e dell'insegnante, questo significa che il tempo vissuto – a casa come a scuola – va rallentato, perché quando la noia manifesta i primi sintomi, vuol dire che sta invitando ad attuare un cambiamento ed è proprio in quel tempo lento che gli allievi hanno la possibilità di diventare più creativi<sup>81</sup>. Allo stesso modo, dal punto di vista dell'educando, la pazienza permette di riconoscere e rispettare i propri tempi e quelli degli altri, imparando a gestire gli impulsi. Un'adeguata accettazione della noia da parte dell'educando invita inoltre ad adottare l'«umiltà intellettuale», quella che in psicologia viene definita come la capacità di riconoscere i propri limiti, nonché di ammettere i propri errori e di accettare le correzioni, qualora ve ne fossero, perché soltanto così facendo sarà possibile stimolare l'interesse e la curiosità verso l'apprendimento<sup>82</sup> e lasciarsi cogliere dallo stupore. Ciò diventa fondamentale, perché:

«La consapevolezza che il sapere richiede tempo e impegno ci arma contro la superficialità, e facilita una disposizione paziente che fa da antidoto alla noia meglio di uno scudo difensivo»<sup>83</sup>.

D'altra parte, questa «umiltà intellettuale» serve anche all'educatore, per evitare di diventare saccente e noioso, non solo per sé, ma anche per gli altri<sup>84</sup>. Si comprende, pertanto, quanto sia importante che, sia

---

<sup>79</sup> W. BENJAMIN ET ALII (curr.), *Charles Baudelaire. Un poeta lirico nell'età del capitalismo avanzato*, Neri Pozza Editore, Vicenza 2015, Kindle edition, pos. 359.

<sup>80</sup> Cf. TOOHEY, *Boredom: a lively history*, cit., 181.

<sup>81</sup> Cf. BOMBI-MALAGUTI, *Il diritto di annoiarsi*, cit., 157-158.

<sup>82</sup> Cf. *ibid*, 158.

<sup>83</sup> *Ibid*, 159.

<sup>84</sup> Cf. *ibid*.

l'educatore sia l'educando, imparino a guardare con fiducia alle possibilità offerte dalla noia. Del resto, la creatività derivante da essa dipende soltanto dall'uso proprio o improprio che ogni individuo ne fa<sup>85</sup>. Per questo vale la pena sostare ancora un po' sulla noia, affinché possa ritrovare il proprio valore e il proprio posto anche nel contesto educativo e didattico.

### **2.1. Il diritto (e il dovere) di annoiarsi**

Il contesto storico-culturale attuale difficilmente accetta la noia per quello che è: è più facile pensarla come una problematica, piuttosto che come un'opportunità. Per questa ragione, i genitori talvolta si impegnano ad organizzare il tempo dei figli, per fare in modo che non vi siano momenti lasciati vuoti. Prendono così piede esperienze sempre nuove e stimolanti, istruttive e interessanti, che si rendono necessarie per non perdere tempo prezioso, là dove ve ne fosse<sup>86</sup>. In questo modo, però, si corre il rischio di trovarsi di fronte a bambini e ragazzi con giornate iper-strutturate e agende piene d'impegni. Questa mentalità, che ci spinge ad organizzare la nostra vita e quella degli altri con una serie di cose da fare ogni giorno, non contraddistingue soltanto l'ordinaria famiglia di oggi. Anche la scuola – l'altra grande agenzia educativa a cui vengono affidati i giovani e i giovanissimi – è strutturata allo stesso modo, con materie diverse fra loro che si susseguono a ritmo incalzante, nel corso della mattinata o del primo pomeriggio. Ne consegue che:

«il tempo a scuola è organizzato in una successione di attività legate al fare, al pensare; i tempi extra-scolastici diventano spazi che l'adulto cerca di riempire in ogni modo, con motivazioni e intenzioni diverse, per stimolare o favorire lo sviluppo di competenze sempre più specifiche»<sup>87</sup>.

---

<sup>85</sup> Cf. DANCKERT-EASTWOOD, *Out of My Skull*, cit., pos. 101.

<sup>86</sup> Cf. A. FALCONE, *La noia: un aspetto chiave per l'apprendimento*, 15 luglio 2021, in <https://annafalcone.it/2021/07/15/la-noia-un-aspetto-chiave-per-lapprendimento/> (accesso: 10.01.2025).

<sup>87</sup> G. RAVAGLIA-F.V. VILLA, *Riscoprire il bello dell'annoarsi*, in *Bambini* 203 (4/2019) 43.

La società attuale tende a dare sempre meno spazio al tempo libero, durante il quale può trovare sviluppo la creatività, innescando un'avversione per la noia che al solo pensiero terrorizza. I tempi sono inevitabilmente cambiati: per i bambini e le bambine del passato era quasi scontato crescere in un contesto gruppale, che offriva loro l'occasione di incontrarsi nelle case, nei cortili o lungo le strade. Vivendo l'esperienza del gruppo, il bambino imparava a stare in relazione con gli altri, mettendosi alla prova nei diversi momenti di incontro e di scontro<sup>88</sup>. Ora la perdita del gruppo ha sicuramente contribuito alla scomparsa del gioco spontaneo, che garantiva invece l'opportunità di affrontare la noia nella maniera più opportuna. Il tempo vuoto che si è creato, è stato così sostituito dalla televisione prima e dai vari dispositivi digitali poi<sup>89</sup>. A questo proposito, Rodari ha cercato di cogliere l'aspetto positivo proposto dalla tivù commerciale, sostenendo che essa può dare l'occasione al bambino di «usare i personaggi come materia prima per inventare e reinventare storie»<sup>90</sup>. Inoltre afferma che, come il bambino appare passivo oggi, davanti alla televisione, in realtà lo era anche ieri, mentre se ne stava con la nonna ad ascoltare le sue storie<sup>91</sup>. Non va tuttavia dimenticato anche il suo aspetto negativo. Se è vero che il fanciullo ha la possibilità di ampliare la propria immaginazione, osservando le immagini proposte dalla televisione, è però altrettanto vero che manca un aspetto fondamentale: quello dell'interazione, che era invece presente quando trascorrevà del tempo con la nonna. È proprio questa mancanza di relazione che ci ha portati a fare i conti con un eccesso di tempo e un eccesso di ego:

«un eccesso di tempo che si risolve in una difficoltà di pensare il tempo a causa della sovrabbondanza di avvenimenti del mondo contemporaneo, un eccesso di ego che si manifesta nel momento in cui l'individuo si considera un mondo a sé»<sup>92</sup>.

---

<sup>88</sup> Cf. VERSIGLIA, *I bambini e il gioco: annoiarsi si può*, cit., 47.

<sup>89</sup> Cf. *ibid.*

<sup>90</sup> ROGHI, *Un libro d'oro e d'argento*, cit., 131.

<sup>91</sup> Cf. *ibid.*

<sup>92</sup> TURCI (cur.), *I diritti naturali di bambine e bambini*, cit., 11.

Dal punto di vista educativo, prendere un po' le distanze dai diversi dispositivi tecnologici con cui conviviamo al giorno d'oggi potrebbe allora essere l'occasione per recuperare l'interazione reale – non solo quella virtuale –, oppure per provare a non fare niente, oziare nel vero senso del termine<sup>93</sup>. In fondo, ci sarà pur un motivo se lo scrittore e insegnante Zavalloni ha deciso di mettere il diritto all'ozio, proprio al primo posto del suo decalogo<sup>94</sup>. Egli deve essere ricordato per aver elaborato il *Manifesto dei diritti naturali di bimbi e bimbe*, che contiene dieci vere e proprie raccomandazioni rivolte agli adulti «per stimolarli ad una riflessione sulla loro visione della vita e quindi sull'investimento che intendono fare sul futuro loro, dei bambini e delle bambine»<sup>95</sup>. Si tratta pertanto di una proposta di vita e una critica a tutti quegli eccessi del nostro mondo contemporaneo che, connaturati alle logiche del consumismo, non consentono più di vivere una relazione autentica con se stessi, con gli altri, con le cose, con la natura e con l'ambiente<sup>96</sup>. Per Zavalloni, assegnare il primo posto al diritto all'ozio, non significa considerarlo il più importante, piuttosto – collocandolo all'inizio della lista – sembra voler suggerire una linea guida: a partire da esso, deriveranno poi tutti gli altri<sup>97</sup>. Per questa ragione:

«porre il diritto all'ozio al principio di un decalogo come quello dei diritti naturali di bambine e bambini può allora essere letto come una dichiarazione, potente e suggestiva, soprattutto se il sottotitolo racconta subito di un diritto "a vivere momenti di tempo non programmato dagli adulti"»<sup>98</sup>.

In questo senso, l'ozio rende davvero libero un individuo di qualsiasi età di interrogarsi su ciò che è in grado di appassionarlo veramente e a

---

<sup>93</sup> Cf. LIOTTA, *La vita non è una corsa*, cit., 227.

<sup>94</sup> Cf. TURCI (cur.), *I diritti naturali di bambine e bambini*, cit., 27.

<sup>95</sup> *Ibid*, 10.

<sup>96</sup> Cf. *ibid*, 11.

<sup>97</sup> Cf. *ibid*, 27.

<sup>98</sup> *Ibid*.

cui intende seriamente dedicarsi<sup>99</sup>. Diventa allora uno spazio significativo di apprendimento, nel quale ognuno ha la possibilità di esprimere la propria curiosità e la propria attitudine<sup>100</sup>. Se vissuto in questo modo, l'ozio non è soltanto un tempo libero, ma appare realmente come un tempo liberato. Il tempo liberato deve essere considerato come un tempo consapevole, che diventa libero solo quando coincide con un'esperienza scelta e valutata positivamente. Per questo, l'ozio «è proprio quella straordinaria opportunità di appropriarsi del proprio tempo e di farne ciò che si desidera, sostandovi»<sup>101</sup>. Nel caso particolare del bambino, esso è un privilegio che gli viene concesso per poter assaporare il nulla ed è per tale ragione che anche la noia va difesa, perché costituisce uno spazio e un tempo favorevoli, da pensare e promuovere in un'ottica educativa<sup>102</sup>. I bambini hanno bisogno di un tempo da gestire in autonomia, durante il quale recuperare il gioco libero. Devono comprendere da soli – senza l'eccessiva presenza degli adulti – l'importanza di darsi dei limiti, di imporre delle regole che tutti devono impegnarsi a rispettare, per la buona riuscita del gioco stesso<sup>103</sup>.

A casa come a scuola, si rende allora necessario trovare dei momenti in cui dare respiro alla noia, affinché bambini e ragazzi possano imparare ad esprimere pienamente la loro libertà creativa.

«Ciò si traduce concretamente in tempi che non hanno bisogno di strutturazione ma di una predisposizione, di un pensiero pedagogico chiaro con l'obiettivo di creare occasioni per riflettere, pensare, avere idee e quindi sviluppare la propria creatività, che in altri momenti o contesti, rischierebbe di restare inespressa o, prima ancora, inconscia. Annoiarsi ora diviene opportunità di ritrovare nella propria interiorità aspetti e stimoli nuovi»<sup>104</sup>.

---

<sup>99</sup> Cf. *ibid*, 30.

<sup>100</sup> Cf. LIOTTA, *La vita non è una corsa*, cit., 227.

<sup>101</sup> TURCI (cur.), *I diritti naturali di bambine e bambini*, cit., 29.

<sup>102</sup> Cf. RAVAGLIA-VILLA, *Riscoprire il bello dell'annoiarsi*, cit., 45.

<sup>103</sup> Cf. TURCI (cur.), *I diritti naturali di bambine e bambini*, cit., 18.

<sup>104</sup> RAVAGLIA-VILLA, *Riscoprire il bello dell'annoiarsi*, cit., 45.

La noia nasconde un potenziale enorme di occasioni proficue, tale da favorire nel bambino non solo una migliore costruzione della propria identità, ma anche una maggiore comprensione della realtà in cui vive. Avere a disposizione un tempo vuoto, senza obblighi né faccende da sbrigare nell'immediato, gli consente infatti di osservare, riflettere, immaginare e creare, talvolta scoprire nuovi interessi che lo appassionano e talvolta sperimentare soluzioni alternative ai problemi da affrontare<sup>105</sup>. In questa fase di sviluppo, l'adulto svolge un ruolo fondamentale come figura di accompagnamento, pertanto è importante che dia la possibilità al bambino di fare da solo<sup>106</sup>. Solo così facendo, il fanciullo ha la possibilità di coltivare la propria fantasia e creatività, passando dalla domanda «che faccio adesso?» all'esclamazione «adesso faccio che...!»<sup>107</sup>. La presenza dell'adulto deve essere riservata e silenziosa, pronto sia ad esultare per le piccole scoperte che il bambino farà<sup>108</sup>, sia ad intervenire qualora necessiti di essere sostenuto o rassicurato<sup>109</sup>. L'adulto, impegnato nella funzione di supporto, detiene una responsabilità elevata, fatta di incoraggiamento e sostegno, non solo quando ha a che fare con bambine e bambini, ma anche con ragazze e ragazzi più grandi. Deve sempre creare le condizioni, affinché tutti gli educandi – figli o studenti che siano – possano davvero vivere «esperienze significative all'interno di un ambiente relazionale che alimenta i loro tentativi e ne rilancia le opportunità»<sup>110</sup>. Per far sì che questo avvenga, Zavalloni invita l'adulto a fare almeno un passo a lato, se non addirittura indietro, per lasciare spazio ai bambini di esercitarsi in autonomia e di sperimentare nuovi saperi e competenze<sup>111</sup>, nel pieno rispetto dei loro tempi che, chiaramente, potrebbero rallentare un po' il processo di apprendimento.

---

<sup>105</sup> Cf. FALCONE, *La noia: un aspetto chiave per l'apprendimento* (accesso: 10.01.2025).

<sup>106</sup> Cf. VERSIGLIA, *I bambini e il gioco: annoiarsi si può*, cit., 48.

<sup>107</sup> Cf. *ibid*, 49.

<sup>108</sup> Cf. FALCONE, *Dalla parte dell'educazione*, cit., 53.

<sup>109</sup> Cf. *Id.*, *La noia: un aspetto chiave per l'apprendimento* (accesso: 10.01.2025).

<sup>110</sup> *Id.*, *Dalla parte dell'educazione*, cit., 53.

<sup>111</sup> Cf. TURCI (cur.), *I diritti naturali di bambine e bambini*, cit., 31.

Per questa ragione, egli difende l'urgenza di rallentare, aderendo alla cosiddetta «pedagogia della lumaca»<sup>112</sup>. Riflettendo proprio sul modo in cui la scuola è strutturata al giorno d'oggi, Zavalloni riconosce la sua tendenza ad uniformarsi alla velocità e allo spirito di competizione, tipici della società contemporanea, motivo per il quale l'accusa di crescere bambini, che non conoscono più il significato e il valore dell'attesa. Pertanto, il suo invito è quello di aderire a una pedagogia che – uniformandosi al comportamento della lumaca – permette lo sviluppo di una scuola lenta e nonviolenta, nella quale uno degli obiettivi è proprio quello di favorire la riflessione su di sé e imparare a prendersi cura di chi si trova di fronte<sup>113</sup>. Se, da una parte, questa può sembrare soltanto una perdita di tempo, dall'altra equivale invece ad un guadagno perché, imparando ad allentare i ritmi a cui sono costantemente sottoposti, i bambini hanno la possibilità di acquisire una maggiore profondità interiore ed efficienza<sup>114</sup>. Inoltre, in contrapposizione al «pensiero veloce» (*fast thinking*) che spinge a fare scelte intuitive con il minimo sforzo, la pedagogia della lumaca può contribuire allo sviluppo del «pensiero lento» (*slow thinking*), che è sicuramente più impegnativo da sviluppare, ma permette di realizzare valutazioni più ponderate<sup>115</sup>.

Allo stesso modo, la pedagogia della lentezza interroga gli insegnanti sullo stile educativo e didattico adottato, esortandoli a orientarsi verso una direzione più curiosa e accattivante. Per far sì che ciò sia realizzabile, diventa allora fondamentale ricorrere a metodologie che sappiano incontrare l'interesse di tutti gli educandi e stabilire micro-obiettivi da raggiungere con il tempo necessario<sup>116</sup>. Sono gli stessi studi recenti a confermare che:

---

<sup>112</sup> Cf. FALCONE, *Dalla parte dell'educazione*, cit., 142.

<sup>113</sup> Cf. *ibid.*

<sup>114</sup> Cf. TURCI (cur.), *I diritti naturali di bambine e bambini*, cit., 32-33.

<sup>115</sup> Cf. LIOTTA, *La vita non è una corsa*, cit., 224.

<sup>116</sup> Cf. RAVAGLIA-VILLA, *Riscoprire il bello dell'annoarsi*, cit., 44.

«focalizzarsi su micro obiettivi motivati e motivanti tiene viva quella curiosità che l'eccesso di informazioni e stimoli, a cui i bambini sono quotidianamente abituati, rischia di spegnere»<sup>117</sup>.

Non soltanto rallentare fa bene al processo educativo e formativo, ma anche lasciare dei tempi vuoti: far in modo che anche la noia trovi uno spazio tra i banchi di scuola non è pura follia, ma ha una sua pertinenza. Oltre ad essere un potente stimolo alla creatività degli studenti, una certa quantità di noia in classe favorisce la contemplazione e la riflessione personale, garantendo un ritorno rinfrescato all'attività da svolgere<sup>118</sup>. Occorre dare loro il tempo di pensare, immaginare e assimilare ciò per cui si è lavorato o si sta lavorando. Riecheggia allora il prezioso insegnamento ricevuto dalla pedagogista ed educatrice Maria Montessori, secondo la quale il bambino ha una sola grande pretesa da rivolgere agli adulti di oggi: «Aiutami a fare da solo». Lo scopo dell'educazione non è infatti quello di addestrare, ma di aiutare bambini e ragazzi a sviluppare appieno le loro risorse<sup>119</sup>. Per far sì che ciò avvenga, l'educatore – genitore o insegnante che sia – deve attivarsi per «favorire il loro incontro concreto con le esperienze della vita e con gli altri»<sup>120</sup>. Sebbene quest'apertura possa talvolta provocare sofferenze e frustrazioni, non ci sarà comunque niente da perdere, perché ciò che conterà davvero alla fine sarà il fatto di aver finalmente recuperato l'importanza indiscussa della relazione.

## 2.2. Una ritrovata domanda di senso

Un'adeguata trattazione sulla noia non può dirsi completa se non si mette a tema il suo rapporto con la ricerca di senso, propria di ogni essere umano, che inevitabilmente si collega alla difficile soddisfazione del desiderio. Il carattere dell'opulenza descrive al meglio la società attuale e rende disponibili ad un individuo beni e servizi, ancor prima

---

<sup>117</sup> *Ibid.*

<sup>118</sup> Cf. TOOHEY, *Boredom: a lively history*, cit., 185.

<sup>119</sup> Cf. VERSIGLIA, *I bambini e il gioco: annoiarsi si può*, cit., 49.

<sup>120</sup> *Ibid.*

che nasca in lui il desiderio di averli. Pertanto, essendo stato privato della soddisfazione che si prova a seguito della loro conquista, egli li consuma, ma con disinteresse e in modo puramente individualistico<sup>121</sup>. Come afferma ancora una volta Galimberti, siamo nell'era in cui «il pieno delle cose sta al posto del vuoto delle relazioni mancate»<sup>122</sup>. Già Pascal, nel corso del Seicento, aveva esposto questo rischio, dicendo che l'uomo si ritrova ora incapace di desiderare, dopo aver abusato a lungo del piacere<sup>123</sup>. Al giorno d'oggi, si riscontra chiaramente questa caduta del desiderio da parte dell'essere umano, di cui una delle cause è proprio data dall'eccesso «vizioso» nel consumo dei beni e dei servizi, nonché delle esperienze e delle emozioni<sup>124</sup>. Di conseguenza, il risultato di questa «mania di godimento non è il soddisfacimento, bensì l'abbattimento, l'impigritimento, la nausea»<sup>125</sup>, tutti terreni fertili per permettere alla noia di attecchire. Gli antichi monaci medievali avevano già colto la pericolosità insita in uno squilibrio tra il vizio e il desiderio, tant'è vero che consideravano l'accidia – la noia di quel periodo – un «miscuglio e intreccio di pensieri provenienti dalle due forze irrazionali dell'anima, il desiderio e l'irascibilità»<sup>126</sup>. A cos'era dovuta questa rabbia che l'antico monaco provava? Essa veniva imputata principalmente alla tentazione dei piaceri mondani e materiali, che lo distraeva dai suoi compiti e dalle sue funzioni. Per questa ragione, l'accidia veniva altresì descritta come «un attacco di desiderio», «un attentato al godimento spirituale»<sup>127</sup>, che ricercava invece soltanto la *beatitudo*. Ecco che allora, per sfuggire a questa insofferenza personale, il religioso cominciava a nutrire un altro tipo di desiderio, quello di essere altrove<sup>128</sup>. Anche oggi

---

<sup>121</sup> Cf. GALIMBERTI, *I vizi capitali e i nuovi vizi*, cit., 103.

<sup>122</sup> *Ibid.*

<sup>123</sup> Cf. PASCAL ET ALII (curr.), *Pensieri e altri scritti di e su Pascal*, cit., 165.

<sup>124</sup> Cf. RAVASI, *Le porte del peccato*, cit., 270.

<sup>125</sup> *Ibid.*

<sup>126</sup> PIOVANO, *Accidia*, cit., 53.

<sup>127</sup> BENVENUTO, *Accidia*, cit., 8.

<sup>128</sup> Cf. BIANCHI, *Acedia*, cit., 15.

il tema del desiderio è strettamente collegato al soddisfacimento del piacere personale, ma a differenza del passato – quando ancora c’era la consapevolezza che si trattasse di un desiderio sbagliato –, ora invece «abbiamo fatto del principio di desiderio-piacere il nostro moderno ideale narcisistico»<sup>129</sup>.

La vita del soggetto è infatti segnata da continui bisogni, che sente di dover necessariamente soddisfare, pena la condanna a trascorrere un’esistenza infelice. Ciò che lo spinge ad agire in questo modo è la voglia sfrenata di sentirsi bene subito, di dirsi felice ora e non in un altro momento<sup>130</sup>. Tale ricerca, messa in moto dal desiderio, produce quella felicità che, pur non essendo mai realmente piena, riesce ugualmente a garantire un contenimento dell’insofferenza, che l’individuo avverte<sup>131</sup>. Offrendo un appagamento perlomeno temporaneo, il piacere rappresenta l’ideale del nostro tempo nichilista ma, proprio per il fatto che esso non può vivificare la vita, subentra poi la depressione<sup>132</sup>. Esiste un rapporto molto stretto tra desiderio e depressione.

«Infatti, nello scarto tra il desiderio che abbiamo concepito e le possibilità che abbiamo di realizzarlo c’è lo spazio aperto, e talvolta incolmabile, della nostra infelicità, che ci rode l’anima e mal ci dispone di fronte a noi e agli altri. Le conseguenze sono note: ansia e depressione che, opportunamente coltivate dal rilancio del desiderio, quasi una reiterazione della nostra prevedibile sconfitta, diventano condizioni permanenti della nostra personalità, che abbassano il tono vitale della nostra esistenza»<sup>133</sup>.

La noia svolge una funzione preziosa ai fini dell’appagamento del desiderio, perché rappresenta il tempo durante il quale un individuo si trova, non soltanto in attesa di qualcosa, ma anche alla ricerca di qualcosa. In questo senso, la noia si presenta sì come un tempo vuoto, ma in egual modo utile e vantaggioso, nel quale il desiderio ha la possibilità

---

<sup>129</sup> BENVENUTO, *Accidia*, cit., 100.

<sup>130</sup> Cf. *ibid*, 134.

<sup>131</sup> Cf. GALIMBERTI, *I miti del nostro tempo*, cit., 70.

<sup>132</sup> Cf. BENVENUTO, *Accidia*, cit., 100.

<sup>133</sup> GALIMBERTI, *I miti del nostro tempo*, cit., 73.

di emergere e cristallizzarsi<sup>134</sup>. Potremmo dire che la noia è essa stessa «un'espressione umanissima di desiderio», perché segnala la mancanza di quel qualcosa che permetterebbe all'uomo di sentirsi «un po' più che vivo»<sup>135</sup>. La ricerca del desiderio che ha origine dalla noia può avvenire a qualsiasi età. Anche un bambino può interrogarsi in tal senso, ma per far sì che questo processo prenda forma, ha bisogno di un adulto che sostenga quell'esperienza e che la riconosca nella sua natura, senza sabotarla creando un diversivo<sup>136</sup>. La noia diventa allora un'occasione proficua che consente a ciascuno di avere del tempo per interrogarsi, riflettere e mettersi opportunamente in ricerca di un senso da attribuire al desiderio che avverte. Riletta in tal modo, la noia costituisce allora una sorta di protezione per l'uomo, poiché gli consente di tollerare meglio l'attesa di quel qualcosa, che non si sa bene che cosa sia, ma che certamente gli procurerebbe felicità<sup>137</sup>.

In conclusione, è ingiusto considerare la noia come il male del nostro secolo, soltanto perché ne facciamo un uso sbagliato. Essa diventa invece un bene per noi e per il nostro tempo, perché ci apre alla ricerca. Tutti, bambini e ragazzi compresi, devono essere guidati ed educati in tal senso. Per questo, è importante imparare a non avere timore dei tempi vuoti, i quali non devono essere tappati ma ripensati. Solo così facendo, si riaprirà la strada alla curiosità e al vero interesse, affinché lo spirito creativo torni ad essere una vera risorsa personale<sup>138</sup>.

---

<sup>134</sup> Cf. PHILLIPS, *Sul bacio, il solletico e la noia*, cit., 106.

<sup>135</sup> VALERI, *Il secolo della noia*, cit., 58.

<sup>136</sup> Cf. PHILLIPS, *Sul bacio, il solletico e la noia*, cit., 106.

<sup>137</sup> Cf. *ibid*, 119.

<sup>138</sup> Cf. FALCONE, *Dalla parte dell'educazione*, cit., 56.

## CONCLUSIONI

È indubbio: la noia è un fenomeno particolarmente complesso da analizzare. Probabilmente è più facile dire che cosa non è la noia e, a questo proposito, va ribadito che non è il «male del nostro secolo», però si teme lo possa diventare, dal momento che è più facile fuggire da essa, piuttosto che provare ad affrontarla.

Come abbiamo avuto modo di vedere dai capitoli precedenti, gli antichi monaci medievali temevano la noia del loro tempo: l'accidia era infatti quel demone che si aggirava fra gli uomini e dava adito al desiderio di essere altrove. In effetti, fin dalle origini, la noia presenta un forte legame col tema del desiderio. Come nel Medioevo sollecitava i monaci a ricercare qualcos'altro da fare o un altro posto dove stanziarsi, così al giorno d'oggi spinge gli uomini a trovare qualcosa di nuovo, che consenta loro di appagare quel senso di vuoto che avvertono. Poiché niente è in grado di soddisfare l'uomo appieno, il desiderio che nasce dal suo essere annoiato e lo pone in una condizione di ricerca, appare pertanto intramontabile. Lo ha spiegato molto bene Schopenhauer, quando ha affermato che la vita scorre lenta come l'oscillare di un pendolo, fra i due estremi dettati dal dolore di un vuoto da colmare e dalla noia di ciò che non aggrada più. Se è vero che la noia mantiene attivo l'individuo, è però altrettanto vero che lo condanna a un consumismo sfrenato e allo stesso tempo spietato. Quando il desiderio diventa insaziabile, l'uomo finisce per cadere vittima di un circolo vizioso, segnato dal consumismo di massa. Esso non appaga il soggetto, ma lo espone a un altro tipo di noia: quella da iperattività, che lo condanna ad avere giornate e agende sempre piene di impegni. Il dato allarmante è tuttavia un altro, ossia il fatto che:

«Se fino a poco tempo fa si poteva pensare che fosse l'adolescenza il bersaglio principale delle politiche consumistiche di accentuazione dei consumi, oggi i bambini sono uno dei principali vettori della necessità di tenere alte le vendite. Ci troviamo di fronte una generazione di bambini consumisticamente molto ben predisposta, ma piuttosto indolente sul piano dei compiti legati alla crescita, alla socialità, alla creatività, all'innovazione»<sup>1</sup>.

Questo è il punto: i bambini e i ragazzi che appartengono al nostro tempo, sono nati in quest'epoca che scorre dai ritmi veloci, non conoscono altri caratteri se non quelli posseduti da questa società opulenta e di conseguenza sono destinati a crescere maturando l'idea che la vita non abbia alcuna possibilità di rallentare, che non ci sia del tempo da perdere. La scuola stessa, così come si presenta strutturata attualmente, possiede delle responsabilità non da poco. Essa non ha potuto fare altro che adeguarsi al ritmo veloce e intenso che anima il vissuto attuale, per questo diventa fondamentale cogliere «quanta pressione raggiunga la scuola che è obbligata a seguire un tempo prestabilito, anche quando l'ora di lezione è finita»<sup>2</sup>. C'è sempre paura di perdersi qualcosa, un'ansia generalizzata di non avere abbastanza tempo per riuscire a fare tutto... quella che abbiamo definito con l'acronimo inglese FOMO, «*Fear Of Missing Out*». Se molti educatori soffrono di FOMO, allora questo spiega perché la scuola corra veloce, senza alcuna possibilità di tregua. Semplicemente essa si adatta al tempo che trova, educando uomini e donne a metà.

«Se una società basata sul mito della produttività (e sulla realtà del profitto) ha bisogno di uomini a metà – fedeli esecutori, diligenti riproduttori, docili strumenti senza volontà – vuol dire che è fatta male e che bisogna cambiarla. Per cambiarla, occorrono uomini creativi, che sappiano usare la loro immaginazione»<sup>3</sup>.

Ecco perché è importante riscoprire la creatività, che consente di aprire sempre nuovi orizzonti. Visto il suo enorme contributo offerto alla

---

<sup>1</sup> VERSIGLIA, *I bambini e il gioco: annoiarsi si può*, cit., 47.

<sup>2</sup> DE FAVERI, *Perdere tempo per guadagnare tempo*, cit., 33.

<sup>3</sup> RODARI, *Grammatica della fantasia*, cit., 164.

ricerca di nuove formule e soluzioni, si parla infatti di potere creativo. La famiglia e la scuola – che sono di fatto le due agenzie educative per eccellenza, che si occupano della cura e della crescita di bambini e ragazzi – rivestono un ruolo fondamentale nello sviluppo della loro creatività. Per fare in modo che essa possa fiorire e maturare, è indispensabile che bambini e bambine, ragazzi e ragazze siano accompagnati in questo cammino di scoperta da una serie di adulti che si rivelino davvero delle figure di sostegno e di incoraggiamento<sup>4</sup>. Anche Rodari ha manifestato quest'urgenza, sostenendo che la creatività contribuisce ad affrontare al meglio «una materia unica», vale a dire la realtà stessa<sup>5</sup>. Per questo, invita a realizzare un rinnovamento perché «una scuola viva e nuova può essere solo una scuola per creatori»<sup>6</sup>, nella quale «il ragazzo non sta più come un “consumatore” di cultura e di valori, ma come un creatore e produttore, di valori e di cultura»<sup>7</sup>.

Solo così facendo, anche la noia può trovare lo spazio per diventare creativa. È importante che essa possa trovare il suo posto tra i banchi di scuola, non come una spiacevole compagna delle lunghe lezioni del mattino, bensì come un tempo efficace, ugualmente riconosciuto e accolto sia dagli insegnanti che dagli studenti, da impiegare in modo opportuno rendendolo produttivo. Lasciare che bambini e ragazzi sperimentino da soli come organizzare il loro tempo vuoto, sia a casa che a scuola, può riservare grandi sorprese. Pensando ai più piccoli, chissà quanti giochi potrebbero scoprire, inventare e condividere con gli altri! Il pediatra nonché psicanalista Donald Winnicott ha dedicato alcune sue riflessioni proprio al rapporto tra il gioco e l'atto creativo, che il bambino sperimenta fin dai primi giorni di vita<sup>8</sup>. Per lui il gioco è sem-

---

<sup>4</sup> Cf. FALCONE, *Dalla parte dell'educazione*, cit., 53.

<sup>5</sup> Cf. RODARI, *Grammatica della fantasia*, cit., 168.

<sup>6</sup> *Ibid.*

<sup>7</sup> *Ibid.*

<sup>8</sup> Cf. B. MULAS, *Dal bambino all'adulto: Winnicott, il gioco, la creatività*, 04 marzo 2012, in <https://www.psicoterapiapsicologia.it/articoli-psicologia-psicoterapia/dal-bambino-all-adulto-il-gioco-e-la-creativita-secondo-winnicott> (accesso: 03.02.2025).

pre un'esperienza creativa ed è sempre questa capacità di giocare in maniera creativa che permette ad un soggetto di esprimere tutto il potenziale della sua personalità<sup>9</sup>. Un gioco creativo, del resto, è:

«Un gioco che, partendo dalla realtà di una cosa, la trasfigura e permette così uno sviluppo inaspettato della creatività. Gioco che diventa allora una meravigliosa occasione di scoprire in se stessi dimensioni e possibilità ignorate, che certamente "cattura", ma non imprigiona»<sup>10</sup>.

Ecco che allora anche la noia trova la sua parte nel mondo, perché diventa il punto di partenza per la creazione di nuove idee e la realizzazione di nuovi progetti. Limitandosi a prendere in considerazione l'ambito pedagogico e didattico, gli educatori – genitori e insegnanti innanzitutto – devono essere i primi a conoscere tutto il suo potenziale, se desiderano impiegarlo in maniera fruttuosa alle loro proposte educative. Per poter restituire alla noia il giusto valore, è però necessario che:

«educatori e insegnanti si mettano in discussione, capendo come poter uscire dalla quantificazione del tempo, ridare ad ogni discente la possibilità di riappropriarsi del tempo, valorizzare momenti di noia e ozio come momenti di creatività feconda sia a casa che a scuola»<sup>11</sup>.

Invece è proprio qui che sta il problema: c'è una diffusa, errata considerazione del tempo, che genera timore nell'uomo di oggi. Molti sono spaventati dall'idea di avere troppo tempo libero da gestire, per questo si cerca come si può di «ammazzare il tempo», a casa come a scuola. Dovremmo trovare il coraggio di abbandonare la FOMO per lasciare più spazio alla JOMO, «*Joy Of Missing Out*». La JOMO è infatti la gioia di perdersi qualcosa, perché si ha la consapevolezza che esista qualcosa di più per cui vale la pena spendersi.

Nella sua proposta della pedagogia della lentezza, Zavalloni invita tutti a riappropriarsi del proprio tempo. Il tempo di cui ci parla è un tempo «naturale», che si oppone fermamente a tutto ciò che è

---

<sup>9</sup> Cf. *ibid.*

<sup>10</sup> THÉVENOT, *Avanza su acque profonde!*, cit., 143-144.

<sup>11</sup> DE FAVERI, *Perdere tempo per guadagnare tempo*, cit., 38.

preordinato e predeterminato, è «un tempo che chiede, invoca, esige di lasciare emergere l'imprevisto, l'autonomo, l'autodeterminato, per sé e tra pari»<sup>12</sup>. È un tempo libero e liberato, il quale diventa un tempo consapevole che invita prima a riflettere e poi a decidere come impiegarlo in maniera opportuna. Imparare a «stare» nella noia, significa proprio impiegare in maniera costruttiva il tempo, indispensabile per coltivare la curiosità, l'immaginazione e la fantasia. Spingendo l'uomo a cercare ulteriori stimoli, la noia contribuisce all'attivazione del pensiero divergente, che è di fatto quella capacità tipica dell'essere umano, tale da consentirgli di realizzare sempre qualcosa di nuovo e originale. «Stare» nella noia significa altresì imparare a tollerare meglio momenti di incertezza, di ansia o di frustrazione, per questo stimola la ricerca di soluzioni alternative che possono nascere sia dai propri errori, sia dagli imprevisti che interpellano dall'esterno. Così pure «stare» nella noia vuol dire aprirsi alla possibilità di destare nuovi interessi oppure esplorare talenti e passioni dimenticate, perché solitamente le migliori invenzioni o scoperte nascono proprio a partire da momenti di stasi, che inducono l'uomo a reinventarsi. «Stare» nella noia significa accettare di rallentare e imparare a dare il giusto valore al tempo, riflettendo su ciò per cui può valerne la pena e ciò che invece appare soltanto superfluo. Infine, dare respiro alla noia permette di apprezzare meglio i momenti di inattività, senza cadere nel consumismo della nostra epoca.

Per questa ragione, si rende ancora più urgente l'intervento degli educatori, che devono accompagnare bambini e ragazzi ad imparare ad accogliere la noia. In campo pedagogico-didattico, la pedagogia della lumaca si sta già muovendo su questo fronte, offrendo loro l'opportunità di rallentare. Questo tempo vuoto non va inteso come un tempo perso, ma come un tempo guadagnato che dà loro l'opportunità di riflettere su loro stessi, sugli altri e sul loro rapporto con gli altri. Di fatto, la noia spinge l'essere umano a porsi in ricerca, non solo per appagare il proprio desiderio più profondo, ma anche per recuperare la relazione che, fin dall'origine, lo contraddistingue come un essere

---

<sup>12</sup> TURCI (cur.), *I diritti naturali di bambine e bambini*, cit., 28.

relazionale. L'apertura all'altro è un aspetto essenziale che, al giorno d'oggi, deve essere riscoperto, per questo «stare» nella noia può contribuire al ripensamento dei valori più importanti. In particolar modo, può permettere all'uomo di riflettere su ciò che dà senso alla sua vita, aprendosi in questo modo alle domande esistenziali che lo interpellano. Se si desidera cogliere tutta la sua portata esistenziale in ordine al senso della vita, ecco perché è importante acquisire una visione positiva della noia.

## BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

### FONTI BIBLICHE

M. SCARPA (cur.), *La Bibbia di Gerusalemme*, Edizione Illustrata, EDB, Milano 2018.

### STUDI

BENVENUTO S., *Accidia. La passione dell'indifferenza*, a cura di C. Galli, Il Mulino, Bologna 2008.

BIANCHI E., *Acedia. Il rapporto deformato con lo spazio*, Edizioni San Paolo, Cinisello Balsamo (Mi) 2012.

BOMBI A.S.-MALAGUTI D., *Il diritto di annoiarsi. Darsi il tempo per pensare*, Il Mulino, Bologna 2023.

DE FAVERI L., *Perdere tempo per guadagnare tempo. La sfida educativa proposta dalla pedagogia della lentezza*, Triveneto Theology Press, Padova 2023.

DEL CASTELLO A., *Accidia e melanconia. Studio storico-fenomenologico su fonti cristiane dall'Antico Testamento a Tommaso d'Aquino*, Franco Angeli, Milano 2010.

DEWEY J., *Esperienza e educazione*, a cura di F. Cappa, Raffaello Cortina Editore, Milano 2020.

FALCONE A., *Dalla parte dell'educazione*, Amazon Italia Logistica Srl, Torrazza Piemonte (To) 2020.

FENICHEL O. ET ALII, *Noia*, Edizioni Grenelle, Potenza 2017.

GALIMBERTI U., *L'ospite inquietante. Il nichilismo e i giovani*, Feltrinelli Editore, Milano 2014.

- GALIMBERTI U., *La parola ai giovani. Dialogo con la generazione del nichilismo attivo*, Feltrinelli Editore, Milano 2018.
- GALIMBERTI U., *Nuovo Dizionario di Psicologia, Psicoanalisi, Neuroscienze*, Feltrinelli Editore, Milano 2019.
- GALIMBERTI U., *Il libro delle emozioni*, Feltrinelli Editore, Milano 2021.
- GALIMBERTI U., *I vizi capitali e i nuovi vizi*, Feltrinelli Editore, Milano 2024.
- GREENSON R.R.-KOHUT H., *Noia e apatia*, Bollati Boringhieri, Torino 1992.
- HEIDEGGER M., *Essere e tempo. Traduzione di Pietro Chiodi condotta sull'undicesima edizione*, Longanesi & C., Milano 1976.
- KIERKEGAARD S., *Enten - Eller. Un frammento di vita*, a cura di A. Cortese, tomo III, Adelphi, Milano 2006.
- KIERKEGAARD S., *L'arte di sconfiggere la noia*, tr.it. a cura di L. Liva, Il Nuovo Melangolo, Genova 2015.
- LIOTTA E., *La vita non è una corsa. Le quattro pause che fanno guadagnare salute e giovinezza*, La nave di Teseo, Milano 2024.
- MARI G., *Educazione come sfida della libertà*, Editrice Morcelliana, Brescia 2019.
- MINTO P., *Come annoiarsi meglio. Prendi il controllo del tuo tempo. Riscopri il potere della noia*, Blackie Edizioni, Milano 2023.
- MORAVIA A., *La noia*, Bompiani, Milano 1997.
- NIETZSCHE F., *La volontà di potenza. Frammenti postumi ordinati da Peter Gast e Elisabeth Förster-Nietzsche*, a cura di M. Ferraris-P. Kobau, Bompiani, Milano 1995.
- PALMISANO V., *La noia creativa. Le ragioni del Cristo nel tempo presente*, Editrice Aga, Alberobello (Ba) 2021.
- FRANCESCO, *La mia scuola*, a cura di De Giorgi, Libreria Editrice Vaticana - Editrice La Scuola, Città del Vaticano 2014.
- PASCAL B., *Pensieri e altri scritti di e su Pascal*, a cura di G. Auletta, Edizioni Paoline, Cinisello Balsamo (Mi) 1987.
- PHILIPPSON P., *Origini e forme del mito greco*, a cura di F. Montevecchi, Bollati Boringhieri, Torino 2006.
- PHILLIPS A., *Sul bacio, il solletico e la noia*, Ponte alle Grazie, Milano 2011.
- PIOVANO A., *Accidia*, Edizioni San Paolo, Cinisello Balsamo (Mi) 2011.

- RAVAGLIA G.-VILLA F.V., *Riscoprire il bello dell'annoiarsi*, in *Bambini* 203 (4/2019) 42-45.
- RAVASI G., *Le porte del peccato. I sette vizi capitali*, Mondadori Editore, Milano 2023.
- RODARI G., *Grammatica della fantasia. Introduzione all'arte di inventare storie*, Edizioni EL (Einaudi Ragazzi), San Dorligo della Valle (Ts) 2010.
- ROGHI V., *Un libro d'oro e d'argento. Intorno alla Grammatica della fantasia di Gianni Rodari*, Sellerio Editore, Palermo 2024.
- SCARDICCHIO A.C., *Futuro fragile futuro possibile. Educare nel tempo del chiaro-scuro*, Edizioni San Paolo, Cinisello Balsamo (Mi) 2023.
- SVENSEN L., *Filosofia della noia*, Ugo Guanda Editore, Parma 2004.
- THÉVENOT X., *Avanza su acque profonde!*, Edizioni Qiqajon Comunità di Bose, Magnago (BI) 2001.
- TIBERI E., *La spirale della noia. Saggio sul rapporto tra il deterioramento di sistemi motivazionali normali e l'attivazione di un sistema motivazionale perverso*, Franco Angeli, Milano 1983.
- TOOHEY P., *Boredom: a lively history*, Yale University Press, New Haven and London 2011.
- VALERI F., *Il secolo della noia*, Einaudi, Torino 2019.
- VERSIGLIA M., *I bambini e il gioco: annoiarsi si può*, in *Bambini* 203 (4/2019) 46-49.
- VIGORELLI A., *Il disgusto del tempo. La noia come tonalità affettiva*, Mimesis Edizioni, Milano 2009.
- WASSERSTEIN W., *Accidia. I sette vizi capitali*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2006.
- TURCI M. (cur.), *I diritti naturali di bambine e bambini. Gianfranco Zavalloni, un manifesto*, Fulmino Edizioni, Rimini 2021.

## SITOGRAFIA

- BENJAMIN W., *Charles Baudelaire. Un poeta lirico nell'età del capitalismo avanzato*, a cura di G. Agamben, B. Chitussi, C.-C. Härle, Neri Pozza Editore, Vicenza 2015, Kindle edition.

- BENJAMIN W., *Il narratore. Considerazioni sull'opera di Nikolaj Leskov*, a cura di A. Baricco, Einaudi, Torino 2015, Kindle edition.
- BITTI D., *Pensiero creativo, cos'è e come coltivarlo in 4 esercizi*, 02 marzo 2021, in <https://oltremeta.it/blog/pensiero-creativo> (accesso: 02.01.2025).
- BLACKWOOD K., *Steve Jobs, My Iphone, & Boredom*, 10 ottobre 2021, in <https://kateblackwood.com/2021/10/steve-jobs-my-iphone-boredom/> (accesso: 23.12.2024).
- DANCKERT J.-EASTWOOD J.D., *Out of My Skull. The psychology of Boredom*, Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts and London (GB) 2020, Kindle edition.
- DASH A., *JOMO!*, 19 luglio 2012, in <https://www.anildash.com/2012/07/19/jomo/> (accesso: 07.01.2025).
- DE BERNARDI M., *Il senso nascosto del divertimento*, 24 aprile 2019, in <https://www.bibliotecadeltempo.com/ora/il-senso-nascosto-del-divertimento/> (accesso: 04.01.2025).
- DE SAINT-PIERRE V., *Le fomo, nouvelle maladie du siècle?*, 26 gennaio 2015, in <https://madame.lefigaro.fr/societe/gare-au-digital-bovarysme-16011593797> (accesso: 06.01.2025).
- DELGADO SUÁREZ J., *Il lato positivo della noia: stimola la creatività*, 22 marzo 2024, in <https://angolopsicologia.com/il-lato-positivo-della-noia-stimola-la/> (accesso: 09.01.2025).
- DEWEY J., *Arte, educazione, creatività*, a cura di F. Cappa, Feltrinelli Editore, Milano 2023, Kindle edition.
- FALCONE A., *La noia: un aspetto chiave per l'apprendimento*, 15 luglio 2021, in <https://annalisafalcone.it/2021/07/15/la-noia-un-aspetto-chiave-per-lapprendimento/> (accesso: 10.01.2025).
- FRANCESCO, *Discorso del Santo Padre Francesco alla Curia romana per gli auguri di Natale*, 21 dicembre 2019, in [https://www.vatican.va/content/francesco/it/speeches/2019/december/ddocuments/papa-francesco\\_20191221\\_curia-romana.html](https://www.vatican.va/content/francesco/it/speeches/2019/december/ddocuments/papa-francesco_20191221_curia-romana.html) (accesso: 03.12.2024).
- MCGINNIS P.J., *FOMO Sapiens. Impara a decidere senza farti travolgere da un mondo di scelte possibili*, BUR Rizzoli, Milano 2021, Kindle edition.

- MEDINA J., *Naturalmente intelligenti. Istruzioni per lo sviluppo armonioso del cervello dei bambini della prima età*, Bollati Boringhieri, Torino 2021, Kindle edition.
- MULAS B., *Dal bambino all'adulto: Winnicott, il gioco, la creatività*, 04 marzo 2012, in <https://www.psicoterapiapsicologia.it/articoli-psicologia-psicoterapia/dal-bambino-all-adulto-il-gioco-e-la-creativita-secondo-winnicott> (accesso: 03.02.2025).
- RITACCO A., *La noia nella coppia, come nasce e cosa ci dice*, 22 aprile 2020, in <https://www.cittanuova.it/la-noia-nella-coppia-nasce-cosa-ci-dice/?ms=006&se=012> (accesso: 05.12.2024).
- ROVELLI C., *L'ordine del tempo*, Adelphi, Milano 2017, Kindle edition.
- SACCHI M., *Questa è l'era dell'accidia. La passione indifferente così triste, così moderna*, 27 aprile 2018, in <https://www.ilgiornale.it/news/politica/questa-lera-dellaccidia-passione-indifferente-cos-triste-cos-1519810.html> (accesso: 24.11.2024).
- SCAPPATICCI E., *Boreout: quando la noia al lavoro fa più male dello stress*, 02 gennaio 2019, in <https://www.psicotipo.it/boreout-quando-la-noia-al-lavoro-fa-piu-male-dello-stress/> (accesso: 05.12.2024).



## Profilo dell'autrice

**Stefania Schiavetto**, nata a Montebelluna l'11/02/1995, ha conseguito la Licenza (Laurea magistrale) in Scienze religiose presso l'ISSR Giovanni Paolo I. Dopo diverse esperienze di insegnamento in varie scuole primarie e secondarie di primo grado della Diocesi di Treviso, presta attualmente servizio come insegnante di Religione cattolica in alcuni istituti superiori del territorio, tecnici e professionali. È inoltre pienamente attiva nella parrocchia di Bavaria (Tv) in cui abita, dove collabora da molti anni come catechista e corista.



# PUBBLICAZIONI DIGITALI – Triveneto Theology Press

## FACOLTÀ TEOLOGICA IN RETE

### SEDE A PADOVA



Ciclo Istituzionale

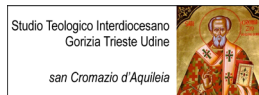
Ciclo di Specializzazione (Teologia pastorale e Teologia Spirituale)

Ciclo di Dottorato

### ISTITUTI TEOLOGICI AFFILIATI (Ita)



Concordia-Pordenone – Studio teologico “Card. Celso Costantini”



Gorizia-Trieste-Udine – Studio teologico interdiocesano



Belluno-Feltre-Treviso-Vittorio Veneto – Studio teologico interdiocesano



Verona – Studio teologico “San Zeno”

### ISTITUTI SUPERIORI DI SCIENZE RELIGIOSE (Issr)



ISSR “Giovanni Paolo I” di Belluno-Feltre, Treviso, Vittorio Veneto



ISSR di Bolzano-Bressanone



ISSR “Santi Ermagora e Fortunato” di Gorizia, Trieste, Udine



ISSR di Padova



ISSR “Romano Guardini” di Trento



ISSR “San Pietro martire” di Verona



ISSR “Mons. Arnoldo Onisto” di Vicenza





TRIVENETO  
THEOLOGY  
PRESS

PUBBLICAZIONI DIGITALI OPEN ACCESS  
DELLA FACOLTÀ TEOLOGICA DEL TRIVENETO

**COLLANA THEOLOGY**

- 1 - LORENZO VOLTOLIN (cur.), *Sulla fragilità dell'esistenza. Dialoghi*, 2023, pagine 84, isbn 979-12-81328-01-3.
- 2 - ANTONIO BERTAZZO (cur.), *Quo vadis? Cammino, paradigma per Dio e per l'uomo*, 2023, pagine 68, isbn 979-12-81328-00-6.
- 3 - FRANCESCO PESCE (cur.), *Azione, esperienza, fede. Una prospettiva di teologia pratica*, 2023, pagine 193, isbn 979-12-81328-03-7.
- 4 - LIVIO TONELLO (cur.), *Umanesimo digitale. Educarsi al digitale per educare*, 2023, pagine 137, isbn 979-12-81328-05-1.
- 5 - FRANCESCO PESCE, *Sulla frontiera. Per una teologia alla luce di Evangelii gaudium*, pubblicato il 24.11.2023, nel 10° anniversario di *Evangelii gaudium*, pagine 53, isbn 979-12-81328-07-5.
- 6 - LUIGI SARTORI, *Trittico ecumenico*, a cura di M. Milani, pubblicato nel centenario della nascita di Luigi Sartori, 2024, pagine 66, isbn 979-12-81328-04-4.
- 7 - ANTONIO BERTAZZO (cur.), *La possibile via. Meditazione e preghiera*, 2024, pagine 151, isbn 979-12-81328-10-5.
- 8 - GIUSEPPE CARAMAZZA, *The Gospel of Transformation. Faith, Justice, and the Path to a Renewed Society*, 2025, pagine 175, isbn 979-12-81328-11-2.
- 9 - ALESSIO DAL POZZOLO, DAVIDE LAGO, FRANCESCA LETO, LEOPOLDO SANDONÀ, ASSUNTA STECCANELLA, DAVIDE VIADARIN, *Beni della Chiesa e futuro delle comunità. Un laboratorio di ricerca e progettazione, prefazione di Giuliano Brugnotto*, 2025, pagine 116, isbn 979-12-81328-167.

## COLLANA EDUCATION

- 1 - ALESSIA FANT, *Scuola e casa comune. Educare con gioia piccoli custodi del creato*, 2023, pagine 85, 2023, isbn 979-12-81328-02-0.
- 2 - LAURA DE FAVERI, *Perdere tempo per guadagnare tempo. La sfida educativa proposta dalla pedagogia della lentezza*, 2023, pagine 84, isbn 979-12-81328-06-8.
- 3 - CHIARA BRUNELLO, *I potenziale religioso del bambino. Percorsi di IRC ispirati a Sofia Cavalletti*, prefazione di Michele Visentin, 2024, pagine 163, isbn 979-12-81328-08-2.
- 4 - MARTINA FAGHERAZZI, *Insegnamento della religione e autismi. Orientamenti pedagogici e didattici per la Scuola dell'Infanzia e Primaria*, prefazione di Cosima Damiana D'Urso, 2024, pagine 105, isbn 979-12-81328-09-9.
- 5 - STEFANIA SCHIAVETTO, *Noia creativa? Dal tempo libero al tempo liberato*, Prefazione di Lorenzo Biagi, 2025, pagine 132, isbn 979-12-813-28-1-98.

## COLLANA PHYLOSOPHY

- 1 - GREGORIO PIAIA-ROBERTO PRETE-LUCIA STEFANUTTI (curr.), *Intelligenza artificiale e tutela della persona umana. Implicazioni etico-giuridiche. Atti del Convegno di studio (Treviso, 20 ottobre 2023)*, 2024, pagine 148, isbn 979-12-81328-08-2.
- 2 - GREGORIO PIAIA-ROBERTO PRETE-LUCIA STEFANUTTI (curr.), *Intelligenza artificiale. Sviluppi futuri e tutela della persona. Atti del Convegno di studio (Treviso, 11 ottobre 2024)*, 2024, pagine 186, isbn 979-12-81328-12-9.

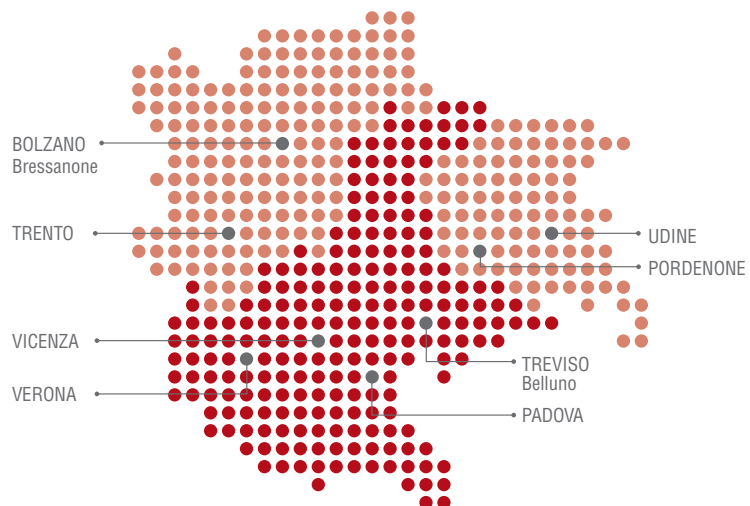
## COLLANA BIBLE

- 1 - STEFANO VUARAN, *Storytelling and Leadership. The Kings of Judah in the Persian Period in the Books of Chronicles* (in lavorazione).

## COLLANA COLLECTION

- 1 - PAOLA ZAMPIERI (cur.), *Mosaici di giustizia. Voci teologiche del Triveneto*, 2025, pagine 85, isbn 979-12-81328-13-6





## Triveneto Theology Press

Facoltà Teologica del Triveneto

Via del Seminario, 7 - 35122 Padova

tel. +39 049 664116

segreteria@fttr.it

www.fttr.it

@facoltateologicatriveneto

@fac\_teol\_triven

