

## **I significati della Noia.**

### **La perdita di Senso fra difesa e trasformazione.**

*Impazienti del proprio presente, nemici del proprio passato e privi di futuro, somigliavano a  
coloro che la giustizia o l'odio degli uomini fa vivere dietro le sbarre*

Albert Camus, La Peste

La noia è così, rinchiude gli uomini dietro sbarre, li isola dal mondo, li depriva di forza, li costringe all'impotenza in un tempo disperso e senza orizzonte.

Imprigionati a lungo o per pochi istanti, l'odiosità di questa condizione ha colpito tutti almeno una volta, come una pandemia da cui è difficile salvarsi, ma ciò che fa della noia un'esperienza diffusa sembra non farne una dimensione facilmente comprensibile. Si tratta di un'esperienza psichica dai contorni vaghi, sfocati e pervasa da un intreccio di vissuti d'ansia, tristezza e fastidio, condizioni d'attesa, di brama e di rifiuto che si fondono e confondono l'una con l'altra. Anche le ricerche nei testi scientifici e filosofici tracciano le sue diverse forme, dal disinteresse alla ricerca spasmodica: noia come apatia, come dilatazione del tempo, noia vibrante del corpo che non sa dove stare, che non trova pace, della testa che freme, che cerca qualcosa.

È raro incontrare una definizione completa, una definizione che abbracci fino in fondo le sue forme, le sue possibilità. Un sentimento che può apparire nelle forme patologiche estreme, così come nella vita comune dell'individuo che siamo soliti chiamare normale. Chiarire il significato di questa dimensione esistenziale implica perciò l'allontanamento dagli aspetti fenomenologici, per avvicinarsi all'aspetto centrale, quello comune e sotteso ad ogni forma di Noia.

Spesso si accosta la noia all'apatia, entrambe caratterizzate da un fastidioso senso di indifferenza ed attesa passiva, oltre che da un senso di solitudine che fa sentire il soggetto lontano da tutto; per entrambe il tempo sembra essersi bloccato in un eterno presente caratterizzato da assenza di piacere. Eppure la sovrapposizione dei due fenomeni, che in prima istanza sembra possibile, è ben lontana dall'essere reale: se l'apatico può trovare un po' di pace grazie all'assenza di desiderio, questa consolazione non è concessa all'annoiato che, invece, è tormentato da desiderio intenso.

I contributi psicoanalitici recenti chiariscono che, nella noia a sparire non è il desiderio, bensì l'oggetto del desiderio.

Come afferma Carlo Maggini, si tratta di una indifferenza inquieta<sup>1</sup>. Così Otto Fenichel, nonostante la distinzione fra noia quieta ed irrequieta, ne sottolinea la natura tensiva collegandola al meccanismo etiologico, ossia alla rimozione di oggetti e mete ed il conseguente stato pulsionale trattenuto.

Le storie dei pazienti rivelano la presenza di questo stesso meccanismo a tutti i livelli del funzionamento psichico, a tutti i livelli di gravità del vissuto di noia, sia esso transitorio e situazionale, sia esso profondamente connaturato alla personalità: lo stato tensivo desiderante dell'annoiato è il risultato della rimozione dalla coscienza di contenuti inaccettabili o, in condizioni più gravi, di natura traumatica.

Ralph Greenson parla di coesistenza di “uno stato di insoddisfazione e un'avversione all'azione; uno stato di intenso desiderio e l'incapacità di indicare ciò che si desidera; un senso di vuoto; un atteggiamento passivo, di attesa accompagnato dalla speranza che il mondo esterno provveda a fornire il soddisfacimento; un senso distorto del tempo, in cui il tempo sembra essersi fermato [...]”<sup>2</sup>

Pensare alla noia come coesistenza di più variabili, come infelice alchimia di ingredienti psichici fornisce un'idea sufficientemente precisa di quella che è l'unica versione della noia che viene indagata dalla psicologia: la noia come stato sgradevole se non patologico, la noia come difesa da vissuti e rappresentazioni spiacevoli.

Per essere precisi dovremmo dire che la noia non è la difesa, bensì il prodotto della difesa che l'interiorità attiva verso ciò che non può vivere lecitamente; illiceità che concerne i contenuti psichici interni, così come la vasta gamma di quei pensieri e desideri che l'individuo ha percepito come socialmente sgraditi, il cui divieto è stato interiorizzato. L'individuo si annoia perché non può attivare ciò che vorrebbe attivare.

Questa misura di sicurezza è gravata da un'ulteriore manovra restrittiva: assieme ai contenuti inaccettabili, infatti, viene allontanato e segregato nell'inconscio anche tutto ciò che li correda e che, ad essi, è associato. Pensieri, fantasie, memorie e rappresentazioni costellanti il *pensiero reo* si macchiano di una colpa secondaria, quella della memoria, del potere vocativo. L'intera porzione di mondo psichico connessa ai contenuti inaccettabili viene espatriata dalla coscienza e rinchiusa nella prigione dell'oblio, lasciando visibile a sé ed agli altri un unico fenomeno: l'assenza di un desiderio preciso.

---

<sup>1</sup> Maggini C., Dalle Luche R., (1991), *Il paradiso e la noia*, Bollati Boringhieri, Torino, 1991.

<sup>2</sup> Greenson R. R., (1953), “La noia” articolo in *Noia e Apatia*, Bollati Boringhieri, Torino, 1993, pag. 53.

La perdita di contatto con il pensiero ed il comportamento spontaneo, determina uno svuotamento della realtà con cui l'individuo può attivare una relazione creativa: il mondo non riesce più ad offrire niente di sufficientemente gratificante; il campo esistenziale si stringe progressivamente diventando un supermercato senza merce, gli stimoli esterni sono scarsamente percepiti ed il mondo interno diventa silenzioso e privo di iniziativa. E così si svuotano gli scaffali del pensiero, della fantasia, dell'immaginazione, allo stesso modo si riduce la disponibilità dell'espressione verbale e s'impoverisce il corredo dei comportamenti.

Lo stato di noia è essenzialmente uno stato di perdita, di perdita di senso: del mondo esterno, del proprio progetto di vita e di se stessi. Una perdita di significato che riveste il singolo momento, il giorno come la vita intera.

In questa progressiva svalorizzazione, il soggetto non smette di volere: è questa coincidenza fra desiderio intenso ed indifferenziato e mondo vuoto a creare il sentimento odioso e mortale descritto come noia.

L'indifferenziazione del desiderio, l'incapacità dell'individuo di rintracciare l'oggetto, l'esperienza, che potrebbe renderlo appagato e dunque produrre un progetto di vita, è una condizione trasversalmente descritta che caratterizza la noia come uno stato di mancanza di *non si sa che cosa*, uno stato di frustrazione senza nome. Le verbalizzazioni sono caratterizzate da ipotesi, dubbi, il tempo dominante è un condizionale senza oggetto preciso. La volontà nel suo stato di presente indicativo o di futuro progettuale indicativo è lontana.

Così il tempo perde i pezzi: il passato svanisce poiché ricordare è pericoloso per colui che deve difendersi da se stesso ed il futuro si allontana, poiché la sua progettazione richiederebbe quelle energie di ideazione e desiderio che sono fuori mercato.

Ciò che rimane è un presente dilatato che non offre nulla.

A livello percettivo è il tempo dell'attesa infinita.

A caratterizzare la scena della rappresentazione esistenziale non è solo la distorsione della direttrice temporale, anche quella spaziale viene coinvolta. Nell'esperienza di noia, spazio e tempo collassano e si dilatano contemporaneamente: infiniti ed inesistenti perché non usufruibili. L'orologio è fermo e lo spazio è nebbioso, i confini si sfumano e si fanno labili, tutto diviene indeterminato.

Avanza e si definisce con una chiarezza più viva, rispetto alle definizioni concettuali, l'immagine di un grande territorio scarno e vuoto, una città priva di beni: si riflette nel

mondo esterno quello stato di povertà che, nel mondo interno, caratterizza ciò che è Altro da Sé.

L'annoiato cammina in un mondo privo di Bellezza: questo non è solo frutto di una frattura relazionale, ma è anche il derivato di una specifica organizzazione finzionale: l'individuo salva parzialmente se stesso grazie ad una visione del mondo esterno svalutante. Un'impalcatura finzionale rafforzata sorregge lo stile del funzionamento dell'annoiato, questo sistema interpretativo della realtà esterna la distorce privandola di ogni valore, colore, interesse ed appetibilità.

È, così, il mondo ad essere noioso non l'individuo ad essere annoiato.

Antoine Roquentin, il protagonista de *La Nausea*, non ha dubbio circa lo stato disgustoso che lo assale e guardando le cose attorno a sé si dice: “Anche questo dà la Nausea. O piuttosto è la Nausea. La Nausea non è in me: io la sento *laggiù* sul muro, sulle bretelle, dappertutto attorno a me, fa tutt'uno col caffè, sono io che sono in lei”<sup>3</sup>.

La possibilità di recuperare presso di sé lo stato di noia, ossia comprendere che la noia è dentro di Sé, che è un proprio prodotto, costituisce il passo essenziale alla sua risoluzione. Ma prima che questo avvenga la percezione è questa: il deserto, il vuoto.

Ora può risultare comprensibile una delle più evocative descrizioni della noia, quello di Ralph Greenson; egli la definisce come il “sentimento di essere pieni di vuoto”<sup>4</sup>.

Ciò che questa frase riassume con precisione è quello che i pazienti evocano nelle loro comunicazioni: una condizione d'assenza solo apparente, una regione dell'anima solo superficialmente vuota. In realtà, nelle stanze della noia non c'è spazio per nulla poiché esse sono piene, anzi strapiene di qualcosa che non lascia posto ad altro.

La fisica non lascia dubbi: occorre uno spazio libero per dar spazio al nuovo.

Nella noia, il vuoto di cui tanto si parla non è un contenitore, bensì, un contenuto.

Il mondo interno dell'annoiato straripa di vuoto e non può più accogliere ciò che potrebbe render pieno, ricco, sazio, in una parola vivo. Esattamente come la coscienza non può accogliere il vero desiderio.

Il concetto di Vuoto, tanto ricorrente anche nelle dissertazioni psicoanalitiche, viene associato ad uno stato penoso, carico di dolore ed angoscia, un *horror vacui*, uno stato dell'essere negativo che disperà l'individuo e dal quale liberarsi per riconquistare il proprio benessere. Quest'accezione del vuoto, tuttavia, non è la sola possibile: essa caratterizza la cultura occidentale, ma allargando lo sguardo ad altre culture possiamo

---

<sup>3</sup> Sarte J.P., (1947), *La Nausea*, Einaudi Tascabili, Torino, 1990, pag. 34.

<sup>4</sup> Greenson R. R., (1962), “L'entusiasmo” articolo in *Entusiasmo, fiducia e Perfezione*, Bollati Boringhieri, Torino, 1993, pag14.

trovare altre utili interpretazioni. La ragione che spinge a questa indagine è tutt'altro che intellettuale, bensì risponde ad una esigenza pratica, risolutiva, terapeutica: lo sblocco dell'accumulo tensivo nel vissuto di noia è traghettato anche da un passaggio di significazione psichico dello stato di vuoto. Una ristrutturazione funzionale. Per essere più chiari, lo sciogliersi della noia vede proprio una trasformazione dal significato negativo del vuoto ad un'accezione positiva.

La filosofia zen, nello specifico, descrive il vuoto come uno stato da ricercare, un clima di pace psichica nel quale non hanno accesso le invasioni degli stimoli perturbatori esterni ed interni: il luogo semplice dell'esserci, dell'esser presente a noi stessi.

La storia zen de *Il filosofo ed il monaco*<sup>5</sup> descrive la differenza psichica e relazionale, oltre a quella concettuale, fra i due possibili stati di vuoto. In essa è riportata la frase “la ciotola è utile perché è vuota”.

Questo spazio vuoto non è il risultato dello svuotamento difensivo, bensì un luogo dell'anima dove poter esistere, lontano da costruzioni finzionali che chiudono la possibilità creativa dell'individuo. Un vuoto come contenitore in grado di accogliere, proprio come la Ciotola. La frase “La ciotola è utile perché è vuota” indica proprio la necessità di uno spazio interno riflessivo che possa essere scena libera in cui possa nascere l'atto creativo.

Il significato di questo vuoto interiore sollecita, e credo senza troppe forzature, lo spazio terapeutico: uno spazio con potenzialità riflessive, relazionali e progettuali.

Uno spazio per pensar-si, per evocare o costruire il proprio senso esistenziale.

La noia non è una questione del fare, non è una questione dell'essere, bensì una questione dell'esser-ci, un suo costruito, e contemporaneamente una sua decostruzione.

Il circolo vizioso che alimenta la noia è ora chiaro: l'impossibilità di pensare, sentire e di significare determina l'assenza, o rende inagibile, questo luogo per pensarsi. A partir da ciò, inizia a logorarsi la relazione con il proprio progetto di vita ed ogni azione creativa verso l'esterno. Ciò che rimane è un vuoto angosciante ed un aumento della perdita di senso. E di qui riprende il giro.

Il bisogno di bloccare, di velocizzare, di urlare, di non sentire, di riempire non deve sviare, si tratta, semplicemente, di noia.

---

<sup>5</sup> Fauliot P., (2008), Editions du Seuil, Paris; tr. It. A cura di Verdiani V., “Il filosofo e il monaco”, nei *Racconti dei saggi del Giappone*, L'Ippocampo, Milano, 2009, pp. 13-18.

Dimenticheremmo grande parte della realtà psichica se omettessimo di ricordare, a questo punto, che vuoto senza oggetto, fame di stimoli e desiderio d'essere soddisfatti possono essere sostituiti, o meglio altrimenti compensati, dalla fenomenologia euforica. Il forte bisogno di distrazioni, di diversivi, di riempitivi per non sentire il vuoto, il correre frenetico descritto da Adler nel concetto di iperattivismo, così come da Victor Frankl nella nevrosi meccanica o la nevrosi della domenica, sono altre possibili manifestazioni.

La difesa nei confronti dal desiderio ha un costo alto per l'uomo: il fastidio della noia, il dolore del vuoto non sono facilmente sopportabili, ed è per questo che, non di rado, osserviamo l'innescò di un'ulteriore costruzione finzionale che consente all'individuo di uscire dalla noia soffocante e lanciarsi nell'opposto clima dell'euforia. Ovviamente la scelta delle differenti fenomenologie dipenderà dalle caratteristiche di personalità individuali, dallo stile di vita e dalle mete che il soggetto sente inconsciamente di raggiungere con lo stato prodotto.

Adler descrive la possibilità dell'individuo di usare in modo "abusivo"<sup>6</sup> le emozioni positive naturalmente connesse al sentimento sociale, all'unione con gli altri. Lo stato euforico è generato proprio da questa manovra ab-usante: mascherare uno stato emotivo negativo che costringerebbe l'individuo a sperimentare la propria insicurezza e, conseguentemente, una fuga nell'opposto.

Spesso si osservano stati misti, o meglio l'alternanza delle due sensazioni: la noia verrà convertita in euforia appena possibile, ma questo stato *alto* non può essere mantenuto eccessivamente a lungo nel tempo. A segnare il termine di questa fuga s'impone sia una questione psico-economica, la manovra euforica richiede uno sforzo eccessivo al funzionamento dell'individuo, sia la reazione del mondo reale esterno che si difende dall'euforia sentendosi da lei aggredito ed abusato.

La ricerca del significato, nonché la terapia, deve saper andare oltre queste diverse fenomenologie, deve individuare il desiderio profondo, la meta: cosa vuole il soggetto? Perché non può permettersi di sapere cosa vuole nel qui e d'ora? Perché non può permettersi di attivarsi per soddisfarsi? Perché non può permettersi di esistere?

E ancora: dietro a queste domande che cercano di sciogliere il nodo della propria impotenza, quale potere sta agendo? Cosa sta cercando, anzi, cosa ottiene?

---

<sup>6</sup> Adler A., (1927), *La conoscenza dell'uomo nella psicologia individuale*, Newton Compton, Roma, 1975, pag. 210.

Dobbiamo chiederci tanto quale *cibo tabù* sia desiderato quanto cosa si stia garantendo in questo modo l'annoiato, quale reazione del mondo stia evitando ed, ancora, quale forma di protesta sia presente né la pretesa che sia il mondo ad allattarlo.

Di fatto l'annoiato si vive, e cerca d'imporre questa percezione al mondo che lo circonda, come Oggetto passivo e non come Soggetto creatore della propria vita. È dunque ciò che è fuori-da-Sé che deve nutrirlo, sfamarlo ed appagare i suoi bisogni: l'annoiato non determina la propria vita, bensì chiede alla vita di vivificarlo. Inoltre è evidente che la qualità del desiderio lascia il posto a quella del bisogno.

La relazione che ne deriva è costruita sulla necessità, sulla pretesa nei confronti dell'Altro. L'individuo annoiato non mette in campo energie, risorse, azioni, progetti, desideri. Per desiderare ci vuole responsabilità ed iniziativa, e l'iniziativa è solo di lui che accetta di farsi Soggetto in una relazione cooperante con l'Altro da sé.

Ciò che sottende l'impossibilità di un desiderio maturo ed il blocco dell'iniziativa è uno stato di Pretesa. Pretesa e rabbia. Se si vuole sbloccare la situazione, occorre ricostruire i percorsi della rabbia e comprendere chi o quale situazione viene vissuta come l'antico genitore che non dispensa bellezza.

Spezzare le circolarità innescate non è semplice, poiché se le difese cedono il passo a pensieri e fantasie proibite si assiste alla sostituzione della noia con quei dolorosi vissuti di tipo depressivo ed angoscioso dai quali l'annoiato deve rifuggire. Per questo motivo chi è vittima di questa circolarità mortifera attiverà inconsapevolmente ogni sorta di resistenza. È una lotta antidepressiva quella cui assistiamo.

Incoraggiando l'attivazione del pensiero, bloccato nella noia, individuando qualche necessità, bisogno, desiderio o voglia concreta e definita potremo osservare, infatti, una strana opposizione al mettere in atto comportamenti e relazioni che possano sbloccare lo scacco della noia e consentire il raggiungimento dell'oggetto desiderato. Occorre chiedersi quale sia il fermo che non consente l'apertura.

Alle spalle della noia e dell'euforia è presente una protesta: è la protesta ad essere, ad esserci come soggetto attivo. La volontà di potenza si gioca nell'immobilismo.

All'interno del processo terapeutico il primo passaggio è quello di individuare cosa, almeno nella vita presente, sia fonte di frustrazione. Il poter collegare la rabbia del presente con i vissuti inaccettabili profondi è da considerarsi come un obiettivo terapeutico degli stadi più avanzati.

Il terapeuta che incoraggia all'azione prematuramente non otterrà nulla di più che fare il gioco del riempimento, del diversivo. L'incoraggiamento non deve essere rivolto al fare

bensi alla possibilità del paziente di porsi in ascolto dei propri vissuti ed alla fiducia del vivere la relazione terapeutica come il primo spazio vuoto, nella sua accezione di contenitore, dove dar voce all'illecito prima ed al proprio significato esistenziale in un secondo momento.

Il terapeuta dovrebbe riuscire a condurre il proprio paziente la dove è giunto Bernard Rieux. Il Dottor Rieux, personaggio centrale de *La Peste* di Albert Camus, ci indica la strada. Questo racconto si ambienta ad Orano, in Algeria: Camus definisce Orano “una città delle solite”<sup>7</sup>, alludendo ad una città che può essere ogni città, metafora di ogni luogo d’anima.

La descrizione iniziale di un “luogo neutro”<sup>8</sup> dove il lavoro, l’amore e la morte si compiono con “la stess’aria frenetica e assente”<sup>9</sup> evoca l’*habitus* ripetitivo e monocoloro di un mondo psichico dove la relazione con i desideri profondi è già abbondantemente sfilacciata. In questa città, dove non esiste il “sospetto” che possa esserci altra vita oltre alla ripetizione, una città “senza pittoresco, senza vegetazione, senz’anima [che] finisce col sembrare riposante, e vi ci si addormenta”<sup>10</sup> all’improvviso qualcosa sveglia i suoi cittadini. È la peste, è il suono del campanello del pericolo della morte e dunque della riflessione sulla vita. È ciò che simbolicamente avviene ogni qualvolta un contenuto agita le zone pericolose della nostra interiorità facendo scattare prima l’angoscia e poi, richiamate da questo stesso allarme, le difese psichiche.

La città viene chiusa: la peste è un pericolo troppo grosso, deve essere circoscritta, non può allargarsi, proprio come il nostro inconscio cerca di rinchiudere i contenuti inaccettabili che vengono interpretati come pestilenziali.

Dopo un primo periodo di grande allerta ed angoscia generale, il cronicizzarsi della situazione lascia che prenda il sopravvento uno stato di attesa impotente. La quarantena prolungata annulla ogni contatto con il mondo esterno, all’interno i viveri finiscono ed anche le vite di tanti si spengono. È il vuoto e l’attesa passiva che qualcosa accada.

Il Dottor Bernard Rieux, protagonista del romanzo, conserva il senso della vita trovando un ruolo nell’impotenza. Egli si ancora al suo ruolo di medico, nonostante l’impossibilità di salvare i contagiati, investendo le sue energie nel comprendere come funziona il male e nel poter compiere ogni sforzo residuale per aiutare chi soffre. Egli si

---

<sup>7</sup> Camus A., (1947), *La Peste*, Tascabili Bompiani, Milano, 2009, pag. 5.

<sup>8</sup> *Ibidem*.

<sup>9</sup> *Ibidem*.

<sup>10</sup> *Ivi*, pag. 7.



ancora al suo stato di uomo, che ricerca la propria importanza nella battaglia per la vita nonostante si stia perdendo la guerra.

L'azione trasformativa coincide con il fare quello che si può, anche se non si può tutto o forse niente, anche se si è impotenti. Accettare la propria impotenza, la propria insufficienza, se non inferiorità: sopravvivere tollerando la fragilità umana senza abbandonarsi all'inutilità.

È proprio in questo passaggio che prende vita l'aspetto trasformativo.

Alla base un'unica riflessione: la domanda dell'essere umano circa il Senso della propria Vita.

Colui che affoga nel vissuto di noia ha un'unica via di uscita: recuperare il senso del proprio agire. Porsi un obiettivo, chiedersi quale progetto, quale intenzione lo muove nel tempo e nello spazio, risponde alla domanda "chi sono?" proprio come il Dottor Bernard Rieux. La risposta è ovviamente individuale.

Chi accoglie il dubbio e ne accetta il tormento può raggiungere il proprio senso della vita. Altri, tanti, vivono senza porsi mai consapevolmente questa domanda, se non di sfuggita, se non tacitandola con risposte immediate. Inconsapevoli, vivono spesso iperadattati ad una forma rigida che li definisce. Questo funzionamento può durare anni o per sempre, ma non è più possibile portarlo avanti quando suona il campanello della noia.

La noia costituisce una delle possibili forme di passaggio fra l'inconsapevolezza e la necessità di dare un significato alla propria esistenza: è un ascensore psichico che conduce ad un livello maggiore.

Val la pena ricordarci che ogni moto interno dell'essere non è di per sé patologico, diviene tale ogni qual volta il soggetto non ne comprende il significato, non lo *usa* per accedere alla propria verità interna e vi sprofonda dentro, congelandolo, agendolo, irrigidendone le modalità e finendone schiavo.

La noia come stasi, come blocco, rivela la propria psicopatologia: in questa situazione è in atto una difesa dai contenuti interni e dai collaudi esterni; è astensionismo, infantilismo, pretesa, rabbia, paura, assenza di relazione.

Diversamente, l'individuo in grado di riappropriarsi di ciò che si cela dietro lo scacco della noia e, con ciò, recuperare la relazione con sé ed il significato che egli attribuisce ai propri investimenti, fa della noia un'occasione. La comprensione del blocco narrativo della propria esistenza concede una riapertura garantendo una riorganizzazione di una trama esistenziale sfilacciata.

“Gli equilibri apparenti non hanno vita lunga; prima o poi vengono travolti dalla forza della verità”<sup>11</sup> ammonisce Adler, e l’occasione, nella terapia con la persona sofferente di noia, è di comprendere la verità sottesa e poter dare vita ad un vero processo di adattamento attivo.

Che si tratti di un vissuto di noia breve, legato al contingente o di un vissuto che si è cristallizzato nel tempo, la percezione della noia funziona da campanello d’allarme: ci comunica che abbiamo perso il significato della vita nella quale siamo immersi.

Il fatto di essere abili nel sentire ed accogliere questi avvisi è ciò che determina la rotta, non solo evitando lo scivolamento in stati maggiormente patologici, ma, e soprattutto, consentendoci la determinazione di investimenti autentici, la creazione di una vita percepita finalmente come *piena e dotata di senso*.

La possibilità di sentirsi invasi dalla noia e di comprenderne il significato diventa uno strumento utile, se non addirittura etico, nelle relazioni fra Sé e l’Altro da Sé.

Allora il vuoto diventa un teatro interno dove può prender vita la rappresentazione del proprio progetto esistenziale per poterlo ri-significare, il luogo dove creare una nuova narrazione. Questo aspetto creativo è ciò che verifica il passaggio dell’individuo da oggetto-passivo a soggetto-attivo recuperando quella quota di attività, nonché di responsabilità del desiderio.

Ed è in questa immagine che si avvera la potenzialità creativa di uno stato di noia tutt’altro che patologico. La sensibilità ai messaggi che pensieri, fantasie ed emozioni condensano consente all’individuo di accogliere la perdita di senso di un progetto di vita per generarne uno nuovo.

In quest’ottica, la Noia è un momento di potenzialità creative e progetti maggiormente individuati ed individuanti, produzione di forme nuove. L’uomo che abbandona forme d’esistenza a cui ha più o meno pienamente aderito per tempo e da cui incomincia sentire una frattura, una ego-distonia, uno svuotamento, uno stato di dolore o di dissociazione, l’uomo che avverte uno sfilacciamento del senso della vita pregresso e lentamente scivola in un non-senso che fa perdere la prospettiva fino al raggiungimento di uno stato depressivo di ordine riflessivo.

Solo grazie a questa spinta introversiva, la noia dello stato precedente assicura un rinnovamento.

---

<sup>11</sup> Adler A., (1933), *Il senso della vita*, Grandi Tascabili Economici Newton, Roma, 1997, pag. 149.

Il ruolo della monotonia nella genesi di questo stato indica la pericolosità di un'azione e di una ripetizione priva di significato o progressivamente svuotata. L'abitudine, ossia l'indossare sempre lo stesso *habitus*, è tipica della carenza creativa.

L'oggetto del pensiero, dell'azione, sfuma in secondo piano, dietro all'importanza di saper cambiare la relazione con esso per tenerlo vivo. Non apportare cambiamenti deteriora ciò che si fa ed il significato che lo riempie: nella ripetizione c'è sempre il rischio di un'inflazione che riduce ogni valore.

La Bellezza si conserva nel movimento, nella libertà psichica del rinnovamento: la possibilità di cambiare è genesi del nuovo, la ripetizione e l'abitudine sono moti reazionari che conservano il vecchio. Il bisogno di stabilità ed adattamento, perché sia reale, chiede che gli investimenti ed i progetti vengano continuamente ri-significati e nuovamente sposati, così come il rito, per essere sacro, chiede di non essere una ripetizione formale.

L'aspetto ripetitivo che porta al consumo del significato originario lascia l'individuo passivo generando la potenzialità della noia, l'unico antidoto è che l'Uomo viva in relazione attenta al proprio desiderio assumendosene la responsabilità a livello personale e collettivo.

È così che Bernard Rieux riesce a superare l'angoscia ed anche la difesa da essa, la perdita di significato, ed è così che accade a chi recupera la relazione con se stesso: accade che la creatività orienta verso oggetti con cui si ha una relazione attiva, appassionata, piena e significativa.

Si entra nel campo opposto alla noia, nell'entusiasmo.

Il vissuto d'entusiasmo non è solo piacevole e caratterizzato da grande energia, ma è accompagnato da un intenso bisogno di condividere, di sentimento sociale, porta con sé l'Altro, non lo dimentica, come invece accade nell'euforia.

Chi vive l'entusiasmo si dedica ad un progetto, un ideale, un interesse che sente intensamente positivo, di valore, pieno di bellezza e verso cui prova gratitudine. Lo stato appassionato dell'entusiasmo conserva nel suo slancio l'accezione sacrale della sua etimologia: *en-theos* significa "avere un dio dentro".

Sparisce il bisogno avido che agita la noia e muove l'euforia, compare una gratificazione reciproca dove ognuno nutre l'Altro.

Nell'entusiasmo la relazione com-partecipata chiede all'individuo di uscire dalla deprivazione auto-inflitta della noia, abbandonare l'interminabile attesa del seno

gratificante, la pretesa che sia il mondo a determinare la propria esistenza, per avviarsi verso la possibilità di autodeterminarsi.

È un Uomo Adulto che si pone come Soggetto Attivo in Relazione con ciò che lo circonda. Un Uomo che riesce ad auto-legittimare i propri desideri, i propri pensieri, che raggiunge il Permesso di Esistere nonostante la finitudine.

---

## **Bibliografia**

Adler A., (1927), *La Conoscenza dell'Uomo nella psicologia individuale*, Newton Compton, Roma, 1975.

Adler A., (1933), *Il senso della vita*, Grandi Tascabili Economici Newton, Roma, 1997.

Camus A., (1947), *La Peste*, Tascabili Bompiani, Milano, 2009.

Fauliot P., (2008), Editions du Seuil, Paris; tr. It. A cura di Verdiani V., "Il filosofo e il monaco", nei *Racconti dei saggi del Giappone*, L'Ippocampo, Milano, 2009.

Frankl V., (1977), *La sofferenza di una vita senza senso. Psicoterapia per l'uomo d'oggi*, Editrice Elle Di Ci, Torino, 1982.

Greenson R. R., (1953), "La noia" articolo in *Noia e Apatia*, Bollati Boringhieri, Torino, (1993).

Greenson R. R., (1962), "L'entusiasmo" articolo in *Entusiasmo, fiducia e Perfezione*, Bollati Boringhieri, Torino, 1993.

Maggini C., Dalle Luche, (1991), *Il paradiso e la noia*, Bollati Boringhieri, Torino, 1991.

Sarte J.P., (1947), *La Nausea*, Einaudi Tascabili, Torino, 1990.

---