



# ANNOIATI E FELICI

L'INCAPACITÀ DI GESTIRE IL TEMPO VUOTO È UN'ANSIA CHE PRENDE I BAMBINI COME GLI ADULTI. COSÌ, PUR DI NON RIMANERE SOLI CON NOI STESSI, «CI INGOZZIAMO DI EVENTI». NIENTE DI PIÙ SBAGLIATO

di **Francesca Gagliardi**

**L'**anno è stato frenetico: riunioni col capo, ritardi nelle consegne, qualche grana con i colleghi da risolvere in fretta; ma il tempo del riposo è arrivato: le vacanze al mare, il relax sotto l'ombrellone, un buon libro da cominciare e finire. Ma nel mezzo della vostra oasi di pace, una vocina vi incalza con la sua tagliente innocenza: «Mamma, che cosa faccio adesso? Io mi annoio, dai papà, dimmi che cosa posso fare!».

## UN MONDO SENZA PAUSE

Un macigno pesantissimo per schiere di genitori che corrono tutto l'anno portando i figli all'allenamento di calcio o di danza, al corso di judo, di in-

glese o di pianoforte, in piscina o a ripetizione. Eppure, l'infanzia è la stagione della noia, del tempo lungo, dilatato e lento: un privilegio di cui si prende coscienza solo molto più tardi.

Peccato che il mondo moderno vi abbia dichiarato guerra, condannandola senza riserve e a torto. «Pericolosamente a torto». Lo sostiene nel suo ultimo saggio *Annoiarsi, che felicità!* Patrick Lemoine, psichiatra e docente universitario francese, fra i massimi esperti nel campo dei disturbi del sonno, della depressione e dell'ansia. «La noia è indispensabile alla nostra sanità mentale», continua Lemoine. «A forza di rifuggirla, infatti, rischiamo di trasformarci in robot che oscillano senza sosta tra la frenesia e la depressione».



## IL VUOTO TECNOLOGICO

Nel nostro immaginario, però, la noia quasi mai evoca concetti positivi: strettamente correlata al tempo e alla percezione del suo fluire, infatti, è intesa quasi esclusivamente come tempo vuoto, fonte di pensieri angoscianti. E le evoluzioni tecnologiche degli ultimi decenni non aiutano: televisione, videogiochi, Internet sono strumenti con i quali si tende compulsivamente a riempire dei buchi, procurando un'accelerazione degli eventi che riduce la nostra capacità di attesa. Alla fine, non siamo più capaci di aspettare: si cercano le informazioni on line, dove vengono aggiornate ogni dieci minuti, e non ci si prende più la briga di scrivere lettere ad amici lontani con carta e penna. «Viviamo nel culto dell'immediatezza», commenta Lemoine, «unico rimedio contro l'attesa, diventata insopportabile».

Ma sono soprattutto le donne a negarsi il diritto all'ozio. Al contrario dei maschi, infatti, pochissime sopportano di starsene completamente inattive e, se accade, protestano o si sentono in colpa. Secondo alcuni studi antropologici, la ragione di questa inclinazione femminile sarebbe da ricondurre all'adattamento a climi freddi della specie umana, nata, invece, in zone più calde del pianeta. Alcune decine di migliaia di anni fa, nel periodo invernale, mentre il maschio doveva restare vigile e attivo per garantire al suo clan cibo e sicurezza, la femmina accudiva la prole. Relegate a spazi circoscritti, è plausibile che in molte migliaia di anni le femmine abbiano imparato a tenersi occupate svolgendo continuamente piccoli lavori – parlare, cucinare, occuparsi della casa – sviluppando una propensione all'azione oggi difficile da contrastare.



Annoarsi, che felicità!  
di Patrick Lemoine (Baldini Castoldi  
Dalai, pagg. 200, 17 euro).

lavoro all'Università La Sapienza di Roma. «In modo libero, insomma, senza l'assillo dell'orologio e dei percorsi della sola razionalità». Alla comune concezione di ozio, secondo cui l'inattività impedisce la produzione di qualsiasi cosa, se ne contrappone una come momento di massima creatività, in cui è possibile far nascere nuove idee che possono rivelarsi utili.

# LA NOIA A PICCOLE DOSI SVILUPPA IMMAGINAZIONE, INTROSPEZIONE E AUTONOMIA

L'istantaneità dell'email ha sciolto come aspirina nell'acqua la poesia dell'attesa rendendo più efficace, veloce ed economica la comunicazione, ma anche aumentandone i rischi: essere eccessivamente orientati all'azione può far scrivere testi dettati dall'emozione incontrollata, a volte con esiti nefasti. Sempre meglio pensarci un po' su.

## TUTTA COLPA DELL'EVOLUZIONE

Se la tecnologia ha ridotto i tempi di attesa, è altrettanto vero che l'uomo non si è mai annoiato come adesso. E questo è il prezzo (altissimo) pagato all'evoluzione: in un habitat naturale, infatti, non si ha tempo di annoiarsi perché la sopravvivenza assorbe tutte le energie. Al contrario, la vita in un ambiente dove cibo, riscaldamento, comunicazione (e per certi versi anche l'amore) sono immediatamente disponibili, sembra favorire la noia nei rari momenti in cui si deve aspettare per soddisfare quei bisogni. Così, reso incapace di gestire il proprio tempo vuoto, l'uomo preferisce ingozzarsi di eventi pur di non restare solo con se stesso.

## LIBERI DALL'OROLOGIO

Il tempo lento e vuoto ha aspetti negativi che possono coincidere con il senso di abbandono e di inutilità, territorio in cui può attecchire la depressione. «Per essere creativa, infatti, la noia presuppone libertà», precisa Lemoine. «Ma quando si è depressi, si è murati contro voglia nel proprio dolore, un confinamento involontario per certi versi simile al carcere». Questa però è una noia patologica, quella sana fa dell'inattività la condizione necessaria per l'esercizio del pensiero umano, da usare con moderazione, ma non da rifuggire.

Se annoiarsi continuamente a scuola, a casa, in vacanza può portare a qualcosa di simile alla depressione, non annoiarsi mai conduce alla mediocrità, nella vita personale come in quella professionale. Non a caso, recenti studi sociologici si sono concentrati proprio sulla preziosa attività della mente di spaziare, di correre per libere associazioni. «Oziare non significa "non pensare", ma non pensare secondo regole prestabilite», afferma Domenico De Masi, professore di Sociologia del

La noia a piccole dosi permette di sviluppare immaginazione, introspezione, autosufficienza. Restare solo permette al bambino di entrare in contatto con il sé profondo, di familiarizzare con se stesso, di organizzare una propria disciplina, pregustando la gioia di un evento e sviluppando contemporaneamente fantasia e creatività. Doti indispensabili nella vita adulta.

«La felicità, infatti è in ognuno di noi, come la noia: fa parte del nostro spazio interiore», conclude Lemoine. «Meglio cominciare presto a maneggiarla con cura». Secondo la psicoterapeuta Giuliana Gola, un'ottima abitudine potrebbe essere concedersi cinque minuti di ozio al mattino appena svegli e la sera prima di andare a letto. Se questi momenti trasmettono sensazioni di riposo e benessere, diventerà man mano più facile assaporarli senza remore. Basta allora con la frenesia dei giorni feriali, gli impegni obbligatori mal sopportati, il divertimento a tutti i costi: uno sbadiglio ci salverà.

VF

**tempo di lettura previsto: 7 minuti**