

Psicologia

La terapia della noia

Il dolce far nulla apre le porte alla creatività. Il problema è che il vuoto ora fa paura, costringe alla riflessione su se stessi. E lo annulliamo in ogni modo, con musica, podcast, social. Eppure per gli esperti basterebbero solo dieci minuti di “assenza” al giorno per una vita più piena. Come sanno bene i centenari...

di Deborah Ameri

Per terminare i suoi romanzi, Ian Fleming si chiudeva in stanze d'albergo prive di qualsiasi distrazione. Quando scriveva, Maya Angelou faceva rimuovere dai muri tutti i quadri e Stephen King ha raccontato di essere riuscito a completare *L'ombra dello scorpione* solo grazie a lunghe passeggiate solitarie nella natura.

La noia è una sorta di portale per la creatività, lo testimoniano artisti e scrittori e lo dimostra la scienza grazie a numerose ricerche. Ma oggi che siamo bombardati di stimoli, connessioni virtuali e immagini che si susseguono nei nostri dispositivi, questo stato emotivo di assenza esiste ancora?

«Contrariamente a quanto potremmo pensare, la noia è in aumento, non è stata uccisa dalla tecnologia e dal mondo a portata di click, anzi. Il problema è l'opposto» spiega Sandi Mann, docente di Psicologia della University of Central Lancashire in Gran Bretagna e autrice di numerosi studi sull'argomento e del saggio *The Science of Boredom* (La scienza della noia, non ancora tradotto). «Ogni volta che abbiamo un momento di vuoto prendiamo in mano il cellulare. È sempre più evidente che soccombere a questa gratificazione istantanea per cancellare la noia non fa altro che farci sentire più annoiati, più

rapidamente, nel lungo periodo. L'era digitale ci ha portato ad aspettarci alti livelli di stimolazione e dopamina (un neurotrasmettitore legato ai meccanismi di ricompensa e piacere, ndr), ma non permettendoci di sperimentare il vuoto, diventiamo meno tolleranti e incapaci di affrontare un ritmo di vita più lento. Una volta avere del tempo libero era un lusso, oggi essere sempre occupati è il nuovo indicatore del successo».

Fuga dall'introspezione

Lo stato di assenza ci fa paura, lo rifuggiamo riempiendolo con qualsiasi cosa, musica, podcast, social media. «Ammettere di essere annoiati è come dire che nella nostra vita non succede nulla e che noi stessi siamo persone noiose. La noia poi ci costringe a guardarci dentro e, se prolungata, può portare a pensieri negativi, gonfiare preoccupazioni e ansie».

Ma di questo tedio, che mal si adatta all'età frenetica fondata sul digitale, abbiamo bisogno, tutti, dai bambini agli anziani.

Prosegue Mann: «La noia è uno stato emotivo, un'emozione specifica che si verifica quando cerchiamo uno stimolo, qualcosa che gratifichi la nostra attenzione, ma questa ricerca

non viene soddisfatta. È proprio lo stato di insoddisfazione che porta alla creatività. Quando siamo annoiati cerchiamo uno stimolo e se non lo troviamo nell'ambiente circostante allora ce lo creiamo, magari cominciamo a sognare a occhi aperti, lasciamo la nostra mente vagare e ci vengono grandi idee».

Mann lo ha dimostrato nei suoi studi. In uno in particolare, ha chiesto a un gruppo di studenti di eseguire un lavoro monotono, ricopiare dei numeri di telefono, mentre un secondo gruppo poteva fare quello che voleva nello stesso periodo di tempo. Successivamente ai due gruppi è stato chiesto di trovare diversi modi per usare due bicchieri di polistirolo. Gli studenti che avevano svolto la copiatura dei numeri erano stati più ingegnosi e inventivi del gruppo di controllo.

Un'altra ricerca dell'Università di Harvard, in collaborazione con altri due atenei, ha evidenziato che lo stato di sospensione dall'azione può incidere positivamente anche sul benessere, perché offre al nostro cervello appesantito di input la possibilità di rilassarsi, di prendersi una meritata pausa. Secondo Mann, inoltre, esplorare la propria noia - e capire perché ci si sente così poco stimolati - può essere anche un segnale importante per realizzare cosa deve cambiare nella propria vita. Un lavoro monotono, ad esempio, una relazione stantia...

Assenza di stimoli come fallimento

Se ai cinquantenni mancano gli spazi vuoti di un tempo, quando cellulari e social non esistevano, i bambini e i ragazzi di oggi fanno persino fatica a capirlo il concetto di assenza. E secondo Matteo Lancini, psicologo, presidente della Fondazione Minotauro di Milano e autore di *Sii te stesso a modo mio* (Raffaello Cortina editore), la colpa non è tutta della tecnologia, ma di mamma e papà.

«La noia celebra un senso di vuoto e questa società i sentimenti disturbanti - come anche la rabbia e il dolore - li rimuove completamente, perché se il bambino li sperimenta e li manifesta, l'adulto li percepisce come la propria inadeguatezza a essere genitore. Ecco perché riempiamo le agende dei figli come fossero capi di stato, con mille attività che magari neppure piacciono».

Secondo Lancini dovremmo rieducare i ragazzi alla noia, prendendoci più tempo per ascoltarli, parlare e anche semplicemente stare con loro senza per forza dovere fare qualcosa. «I ragazzi su internet cercano di ridurre la solitudine che sperimentano ogni giorno con gli adulti di riferimento».

Non è un caso che la Pixar abbia introdotto nel sequel del cartone *Inside Out* proprio la noia come nuovo "personaggio", una signorina viola, con naso appuntito, frangetta e cellulare in mano.

«La tecnologia ha una grande responsabilità» pensa invece Giuseppe Riva, psicologo, grande esperto di nuove tecnologie e docente dell'Università Cattolica di Milano. «Oggi i bambini iniziano a usarla ancora prima di parlare, familiarizzano con lo schermo touch che offre una reazione immediata al

tocco. Non c'è attesa, non c'è spazio di riflessione e il bambino impara che a ogni azione corrisponde uno stimolo istantaneo. Quando questo non arriva si arrabbia e subentra la frustrazione. E per ovviare al problema che fa? Il multitasking avanzato con più schermi, la tv accesa con il tablet davanti o lo smartphone o la consolle. Evitare la noia non ci permette di riflettere su quello che succederà tra due ore o domani. Questa generazione non sa decidere del suo futuro, perché non ha mai il tempo di pensarci».

L'iperstimolazione, oltre a portare a un aumento del livello di cortisolo, ormone dello stress, induce anche a prestare poca attenzione a quello che vediamo e leggiamo, per esempio sui social, e a cadere più facilmente nella trappola delle fake news.

L'occasione per fare scelte

Si fa spazio, anche se in sordina, una voglia di disconnessione salvifica. La chiamano in tanti modi, digital detox, dopamine fasting (digiuno da dopamina) oppure jomo, *joy of missing out*, la gioia, finalmente, di perdersi qualcosa del calderone digitale. Un lusso che gli anziani potrebbero insegnare ai nativi digitali.

«Su internet, che ormai sanno usare in modo consapevole, i più grandi d'età cercano informazioni in maniera attiva, non sono bombardati come i ragazzi, non lo subiscono» spiega Francesca Morganti, docente di Psicologia dell'Invecchiamento all'Università di Bergamo e direttrice del programma Health and Longevity.

I nonni, insomma, non usano il web per narcotizzare la realtà. Perché la noia loro non la rifuggono, anzi ne hanno bisogno. «Ha un valore fondamentale, perché offre il tempo per riflettere come si vuole impiegare l'ultimo arco di vita» prosegue Morganti. «Questa assenza non è deleteria, come si potrebbe immaginare, né causa di sintomi depressivi, anzi. Il tempo vuoto si riempie di ricordi a valenza positiva, di emozioni, dei successi della vita, dei momenti più felici, perché l'anziano adotta una sorta di selettività socio-emozionale. Cosa che, purtroppo, ai quarantenni non succede».

Gli psicologi definiscono "autodeterminati" i centenari in salute. Perché? «Perché hanno avuto momenti importanti di autodeterminazione e si sono presi spazi di riflessione per capire da che parte volevano andare, senza essere assaliti da mille stimoli che ti tirano per la giacchetta. Bisogna avere il tempo di fare delle scelte. Questo fa la differenza nell'età anziana tra l'essere soddisfatto della propria vita o assalito dai rimpianti».

E allora questa noia, che ha perfino vinto lo scorso Sanremo (grazie al brano di Angelina Mango), bisogna cercarsela, quotidianamente. Bastano anche dieci minuti al giorno, suggerisce Mann, durante i quali far vagare i pensieri, senza internet né smartphone. Si può fare una passeggiata, guardare fuori dal finestrino del treno, sedersi all'aperto e osservare le nuvole. «Io solitamente passeggiavo, senza ascoltare musica o podcast» dice l'accademica. «Oppure siedo alla scrivania senza toccare telefono e computer. L'importante è abituarsi a quello stato emotivo che Lev Tolstoj chiamava desiderio di desideri».



© RIPRODUZIONE RISERVATA