

GIUSEPPE BISANTI

## FRAMMENTI SULLA NOIA MORBOSA

Questi testi, a metà tra il resoconto autobiografico clinico-fenomenologico di un sentimento doloroso e pervasivo, anche se spesso inapparente e svalutato, e lo sforzo creativo di superarlo, sono stati raccolti dal Dr. Riccardo Dalle Luche.

### I

A volte la noia può originare da una sorta di frustrazione rispetto ad un evento prestabilito nel tempo e che si presenta diverso da come l'attendi: qualcosa che forza un'attesa nel senso dell'inaspettato, ad esempio per un rinvio.

La noia non è l'inerzia, l'oggettivo non far niente, ma uno stato della mente in cui tutto perde senso e sembra che ogni cosa si ripeta all'infinito. Lo stato di noia può essere associato ad un'aura depressiva, perché si pensa spesso alla morte come liberazione, come all'unica possibile variante definitiva, l'unica vera novità; ma, mentre nella depressione la morte è l'attesa della liberazione, nella noia è l'illusione che cambi qualcosa nella ripetizione infinita delle cose.

La noia è spesso accompagnata da un velo d'ansia legata ad un sentimento di colpa suscitato dal dilemma tra voler fare qualcosa che possibilmente abbia senso e non fare praticamente nulla.

Questo è il dilemma eterno dell'annoiato.

A differenza della noia l'apatia è uno stato quasi oggettivo, in cui proprio non ti va di vivere. Nella noia c'è perlomeno l'idea che ci potrebbe essere qualcosa che abbia un senso affettivo e intellettuale. Una via d'uscita è, ad esempio, trovare una persona stimata che ti ascolti e ti sembri interessata a quello che dici. Questo fatto mi fa pensare all'importanza della "madre" nello sviluppo affettivo dell'annoiato: la "madre" che, non a caso, è quella che ti incoraggia a fare i primi passi; voglio dire: si prende il latte al seno ed il primo trauma è lo svezzamento: a questo punto è necessario qualcuno che ti "accarezzicchi" perché tu possa fare i primi passi. Se questo non si verifica, perché l'atmosfera affettiva è carente, uno non si autonomizza, neppure nella vita adulta apparentemente compensata: ad un primo trauma, una difficoltà grossa, regredisce a quello stato lì, e ritorna il senso di noia.

Mia madre, povera donna, Dio la riposi, come si dice in Toscana, era così poco attenta che quando gironzolavo intorno a lei – sarà stato in terza elementare o giù di lì – diceva: «vai da zia Teresina che ti dà "u' trattenimi"» – mia madre parlava il dialetto calabrese: "u' trattenimi" sarebbe "l'intrattenimento", ma io non realizzavo la parola, credevo fosse un giocattolo, un cioccolatino, una leccornia della zia; in realtà mia madre si liberava di me mandandomi dalla zia perché mi intrattenesse. Da bambino sicuramente avrò avuto una sensibilità particolare, ero vispo, me la prendevo per ogni sciocchezza, me ne avevo a male, ma anche gioivo per ogni fesseria. Se non mi si dava, insomma, quella giusta attenzione, mi rinchiudevo e poi diventavo esigente. In seguito ho vissuto un'adolescenza quasi da adulto, perché ho dovuto prendere coscienza presto che ero senza padre con una mamma malata e, lo dico ora, anche carente sul piano affettivo. Se volevo studiare bisognava che facessi dei sacrifici, che avessi un forte senso del dovere. Vinsi un premio, perché

tradussi la versione dal greco, anziché in italiano, in un ottimo latino. Per questo sono anche citato sull'annuario del liceo! Poi ci fu l'impegno nel movimento studentesco: un periodo in cui ho vissuto, in modo rovesciato, l'allontanamento dalla madre e la perdita di senso che ha comportato: nell'ideale rivoluzionario mi sono creato un limbo, un'oasi, un mio paradiso. La secca sconfitta del movimento, il crollo di quei valori, mi hanno lasciato parecchio dispiaciuto. Quando poi ho dovuto impattare con la realtà giornaliera, cominciare a lavorare, come medico, ed a confrontarmi con i problemi materiali, a dovermi sincronizzare con una realtà omologante (tutti fanno le stesse cose, vanno in vacanza tutti assieme, etc.), ho cominciato ad avvertire delle crisi, la mia malattia, che è stata catalogata come dissociazione.

Ora che da anni sono uscito dagli episodi acuti, è tornato fuori il mio problema col tempo-spazio, sono piombato, piano piano, in questo sentimento della noia: una delle tantissime definizioni del sentimento della noia è infatti quella di non sentirsi al posto giusto nel momento giusto.

Probabilmente negli episodi "maniacali" vissuti con euforia, ci si crea una fuoriuscita dal reale ed un mondo in cui, a parte alcuni inconvenienti, si sta bene. Potrebbero essere state scappatoie a quel senso di noia, che la vita propone in un individuo che ha fatto certe esperienze negative con la madre.

## II. LA NOIA E LE OSSESSIONI

Si tratta di superare l'oppressione per cui i pensieri hanno un'unica via di circolazione di contenuto più o meno banale, ma eguale nel tempo, indipendentemente dal momento specifico. Anche se apparentemente eguali nel tempo, le situazioni cambiano nel profondo, a volte istante per istante, ed a quello occorre adeguare il corso della vita. Tra l'altro, l'ossessività è il substrato della noia o del malessere, e quando è protratta produce, bene o male, male direi, un impiego del tempo, però bruciando energie mentali e riducendo in uno stato di prostrazione. Se si riuscisse con i pensieri ad aderire alle situazioni reali, mutevolissime nel tempo o perlomeno vivibili in modo diverso, i pensieri stessi troverebbero un flusso più armonico e la mente si opprimerebbe meno ed anzi, ad un certo punto, troverebbe il modo di rilassarsi.

Attualmente è più l'inerzia che la noia ad opprimermi, cioè proprio il non fare le cose, il non avere un punto di riferimento nella giornata in cui sono attivo, non dico produttivo, che non mi piace, e forse mi genererebbe frustrazione, però attivo sì.

## III

La compiutezza, che comporta una certa ripienezza, può dare nausea, in senso sartriano; è una sensazione diversa dalla noia, che attiene piuttosto all'incompiutezza, sempre legata al rapporto con l'altro sesso. È più probabile che certi soggetti di sesso maschile siano tendenti alla noia in quanto la donna, nel corso della vita, può vivere biologicamente oltre che psicologicamente l'esperienza della fusione con un altro corpo come l'embrione e il feto, mentre per il maschio la paternità è solo psicologica: il senso di avere dei successori, di essere un po' eterni, può consentire di superare l'impasse momentaneo della limitatezza della vita.

La noia assale quando esiste uno stato di incompiutezza. È un po' come nel mito di Ermafrodito, cacciato dal primo paradiso della simbiosi embrionale; più in là, con lo svezzamento e l'allontanamento corporeo dalla madre, poi, nell'adolescenza, con l'allontanamento psicologico, si creano momenti di incompiutezza che l'individuo soggetto a noia tende a colmare col rischio della illibertà da se stesso: si deve forzare a cercare un sostituto della madre con un enorme sforzo che, quando viene meno, fa sprofondare in questa cappa, che è proprio di noia, a meno che il soggetto non trovi, come nel mito di Ermafrodito, la sua metà, o comunque una persona con cui adeguatamente comunicare, anche sul piano sessuale. Nei maschi, più che nelle femmine, il senso di

incompiutezza si attua quando non sperimentano sanamente una fusione col corpo femminile o non vivono o vivono scarsamente l'esperienza della paternità. In un *menage* routinario di coppia può del resto succedere, dopo la fase di innamoramento, che si realizzi la compiutezza, il passino successivo della ripienezza, e venga fuori la nausea.

#### IV

Se non è vissuta un'armoniosa esperienza fusionale in tempo e col tempo debito, e con i giusti accorgimenti da parte materna (vedi la storia personale dell'"u' trattenimi") si diviene soggetti alla noia. Se ne può uscire a tratti grazie al rapporto con la donna con la quale non annoiarsi ma, anzi, completarsi. Si può dialogare con questa persona ed avere con lei dei rapporti sessuali appaganti: è importante che siano appaganti per lei, perché, forse, la sola eiaculazione non sconfigge la noia. Se la sessualità non si realizza in modo "altruistico", può realizzarsi una mentalizzazione sessuale con una forte eccitazione e magari un orgasmo ridotto, come nell'"approccio adolescenziale senza partner autogestito". La masturbazione nell'adolescente può tuttavia essere una pratica contro la noia, così come certi "giuochi sessuali" dei bambini.

#### V

Un accenno di noia.

Ma no, devo vincerlo, in fondo non è il solito giorno, è pur sempre un anniversario. Tutti i giorni, a ben vedere, sono anniversari di diverso genere, ed allora, se si ricorda che in ciascun giorno è capitato qualcosa di diverso, si può pensare che tutt'ora succeda così. La crescita di un bimbo, la morte di un uomo, la scomparsa di una bestia, un sentimento sul sorgere di un pensiero. Oggi c'è il sole, ma ieri, in pieno giugno, pioveva.

#### VI

Un rifiuto con valenza affettiva può innestare un meccanismo di noia. Mi viene in mente che l'alcoolismo e le tossicomanie siano modi negativi di rispondere alla noia esistenziale. Modi buoni sono invece il coltivare sempre l'intelletto e l'affettività col dialogo, soprattutto con l'altro sesso; talora si può cadere nella pornografia o nel voyeurismo come suoi surrogati.

Per dialogo intendo anche quello che può instaurarsi col proprio psicoterapeuta; in questo c'è la rincorsa continua a riparare quel tempo irrimediabilmente perduto nell'infanzia che generò perdita di senso delle cose e, quindi, noia. Ho pensato che la prima cosa di cui ci si lava è il liquido amniotico; che l'eccessivo igienismo sia anche il rifiuto della madre?

#### VII

Credo che la sensazione di appiattimento nel tempo produca noia soprattutto quando non si hanno sponde solide a ciò che si pensa e si scrive, cosa che li rende faticosi.

La consapevolezza della noia già serve un po' a superarla, mentre non serve molto problematizzarla in termini accademici, perché non c'è una ricetta unica ed universale per uscirne; a questo fine non c'è niente di peggio del senso di frustrazione e di incomunicabilità sociale, oggettiva o intersoggettiva; è come volere una sponda ai propri problemi e rimbalzare continuamente su un muro di gomma. Se non si ha un'attenzione affettuosa rivolta su di sé si produce un senso di alienazione, terreno di coltura della noia.

## VIII

Le cose che si fanno per noia.

Pensieri ossessivi e stagnanti; cercare di comunicare con qualcuno, soprattutto per telefono, per passare il tempo e non per vera esigenza di comunicazione; creare situazioni grottesche e trasgressive; censurare a se stessi queste azioni e tacerle alle persone significative. Il denominatore comune è la non rispondenza di quello che si fa con i bisogni reali e, quindi, anche una scarsa attendibilità ed una certa goffaggine: come se si attendesse di vedere falliti gli obiettivi quasi sempre artificiosi che ci si propone.

Mi chiedo se un carcerato provi noia.

Le ossessioni sono più spesso a sfondo possessivo: immagini le situazioni più grottesche ai limiti con la possibilità di praticare cose senza nesso di causa-effetto. Vengono in mente anche delle fantasie sessuali per lo più abnormi, spesso sadico-anali.

Anche la scaramanzia prende la mano a chi si annoia, nelle forme più trite e banali per chi non ha cultura: si va dalla lettura dell'oroscopo sul giornale a idee vere e proprie di iella, alla pratica degli scongiuri.

L'annoiato, essendo uno spirito estremamente libero, non sopporta imposizioni o impegni precisi. È capace magari di grandi levate di ingegno, ma non può sottostare a regole precise e sentire il peso delle responsabilità; se prende un impegno, non dev'essere gravoso e non deve durare a lungo. Odia la burocrazia e i supermercati. In genere, è come se, avendo tanto tempo a disposizione, non lo volesse sciupare in cose banali, ma piuttosto scegliere di passarlo nel non-fare.

La noia è la sensazione di assedio del tempo nel quale l'annoiato non riesce a soddisfare i suoi desideri quasi sempre attinenti alla sfera affettiva o erotico-sessuale, o comunque ad un principio del piacere che vede frustrato nel mondo esterno. A volte l'annoiato si annoia perché non riesce nemmeno ad individuare distintamente i suoi bisogni, pur avendo una forte carica ed un indistinto bisogno da realizzare. In questi casi lo prende una certa irrequietezza e la voglia di trovarsi altrove e fare altre cose; si tratta per lo più di "alibi". Alcuni per non annoiarsi esplicitano qualcosa di inerente ai loro bisogni, ad esempio mangiare o bere; altri, con una puntina depressiva, dormono. Altri si lavano, ossessivamente.

L'annoiato tende ad essere distratto nei rapporti con la natura; quasi non dà peso al sorgere o al tramontare del sole, esplica rapidamente i bisogni naturali. Così, tende a consumare rapidamente un cibo, anche se apprezzato. Solo nell'amplesso sessuale è meno sbrigativo, forse per timore che finisca, cosa che prelude ad un distacco.

È invece raffinato nel cogliere i particolari nelle persone – sia nella foggia esterna, ma ancora di più negli atteggiamenti affettivi –, che ai più sfuggono. Così, le amicizie che coltiva sono di un certo livello, e, comunque, particolari. Può essere attento e raffinato con gli altri quando si sente a suo agio ed è gratificato dai gesti e dalle parole affettuose; altrimenti può anche risultare intempestivo ed esigere che i suoi bisogni siano soddisfatti sul momento. A volte si lascia prendere dall'impulsività. Non sa tenere conto dei tempi e delle esigenze degli altri, non sa trattenere la gioia che qualcosa o qualcuno gli procura, spesso non gode nemmeno o a pieno di momenti che potrebbero essere per lui appaganti.

I tempi dei rapporti possibilmente li deve scegliere lui; se sono imposti dagli altri cade spesso un presupposto significativo per giuocare questi slanci affettivi. Tuttavia, teme come pochi anche un solo cenno di disapprovazione, un semplice rabbuiarsi dello sguardo, un'aperta rampogna. Dalle persone che gli sono grosso modo indifferenti non sopporta consigli o l'ironia verso di lui.

Usa a volte un linguaggio comicamente ricercato. Anche il rapporto con la cultura è particolare. Ritene passiva la lettura, a meno che non abbia rispondenze concordi interiori. Non lo interessano la televisione, il cinema ed il teatro, che lo rendono spettatore passivo. Lo scrivere lo prende abbastanza, ma dev'essere espressione di qualcosa che ha dentro e poi deve avere un riscontro immediato in un uditorio più o meno ristretto ma molto attento.

È per lo più insoddisfatto. Criticando quasi tutto, è portato a coltivare poche cose che, non potendo ottenere continuamente, lo rendono scontento; è portato così ad autolimitarsi e non sentirsi pienamente realizzato. È anche vero che se si rompessero questi limiti forse si annoierebbe di più e si appiattirebbe sul piano emotivo ed intellettuale. I più avvertiti si rendono conto che, in certa misura, la noia è il male minore e ineliminabile, e finiscono per accettarla.

Dott. Giuseppe Bisanti  
Via Leopardi, 81  
I-55049 Viareggio