



# Piessse

## IL RAPPORTO TRA LA NOIA E LA CREATIVITÀ

Viola Del Pinto

Novembre 2017

---

## IL RAPPORTO TRA LA NOIA E LA CREATIVITA'

Viola Del Pinto

(Università Pontificia Salesiana)

In questa nostra epoca ricca di stimoli di ogni genere, in cui l'informazione corre velocemente nelle reti del nostro wi-fi, un viaggio si può prenotare in tre minuti e cosa fare la sera si può chiedere a *Siri* (assistenza digitale presente nei dispositivi Apple), è sorprendentemente comune l'esperienza di vivere in uno stato angosciante di noia, come se la stessa molteplicità di stimoli li annullasse tutti. Questo stato di noia, dopo un breve periodo di frustrazione e demotivazione, potrebbe essere lui stesso uno stimolo per attivare il pensiero creativo. E' correlando questi due costrutti che sembra possibile proporre nuove strategie per affrontare la noia, metodi efficaci per non incorrere in comportamenti a rischio come evasione da una realtà priva di stimoli, interventi creativi per sfruttare i benefici di un vecchio fenomeno ancora tutto da scoprire.

Il presente studio vuole approfondire il rapporto tra l'esperienza soggettiva della noia e l'utilizzo dei processi creativi. A tal fine viene in primo luogo descritta l'esperienza dell'*annoiarsi*, sia dal punto di vista filosofico-esistenziale che neuro-psicologico, e, più specificatamente, analizzando il messaggio che la noia porta con sé, come spinta motivazionale. In secondo luogo viene evidenziato come la ricerca di un'attività autotelica, in cui la persona possa entrare nello stato di *flow*, possa scaturire dalla noia e non esserne impedita, individuando gli aspetti positivi di questa condizione.

oooooooooooooooooooooooooooooooooooo

### LA NOIA

Il tema della noia appare fin dai tempi di Lucrezio, il quale sosteneva essere uno stato d'animo derivante dalla non conoscenza delle cause dell'infelicità uma-

na. Egli la definì come "taedium vitae"<sup>1</sup> in cui l'uomo si rifugia fuggendo da se stesso, quando si rende conto che né dentro di lui né fuori trova pace (Vizioli, 2012).

Petrarca, nel "Secretum", la definisce "*aegritudo*", ovvero *accidia*, dove "egro" ancora significa "malato", intendendola come una malattia dell'anima (Petrarca - Fenzi, 1992).

Leopardi, nelle "Operette Morali", afferma che la noia ha la stessa natura dell'aria e come tale riempie tutti gli intervalli della vita fra i piaceri ed i dispiaceri (Harwell, 1986); nello "Zibaldone" e nei "Pensieri" (LXVII) la definisce come uno stato d'animo proprio dell'essere umano, sconosciuto o quasi agli altri animali (Leopardi, 1845).

Kierkegaard la ritiene una conseguenza della vita estetica e definisce l'annoiato come colui che è sazio dei piaceri e di quello che già conosce (Kierkegaard, 1976).

Orazio, nel "Carpe Diem", e Montale ne "Gli ossi di seppia" la descrivono come quella dolorosa angoscia che tedia l'uomo, derivante dalla mancanza di fiducia verso la vita, se stesso e il futuro (Ottino, 1897; Montale, 2011).

La noia è stata approfondita nella letteratura e nella filosofia più che nella psicologia perché, come sostiene Eastwood, ci sono molteplici cose che circondano l'uomo da sempre, alle quali non si presta attenzione, sembrando esse superficiali (Eastwood et al., 2012).

Le teorie psicodinamiche ipotizzano che la causa della noia sia un'inabilità nel determinare consapevolmente quale sia l'oggetto di desiderio mancante, poi-

---

1 VIZIOLI, F. (a cura di). (2012). Lucrezio: La natura delle cose. De rerum natura. Roma: Newton Compton Editori, 41.

ché minaccioso e per questo rimosso: l'individuo annoiato guarda al mondo esterno per trovare soddisfazione, ma si sente deprivato e frustrato, perché il mondo esterno non può risolvere il suo problema (Fenichel, 1951; Greenson, 1953). Le teorie cognitive sostengono che la noia sia causata da un fallimento del processo dell'attenzione, come risultato di un'incapacità a focalizzare o impegnare l'attenzione correttamente (Fischer, 1993).

Alla noia non è ancora stata data una definizione che trovi un unanime consenso scientifico: definita dapprima come sentimento spiacevole che nasce dal conflitto tra il bisogno di un'intensa attività mentale e la mancanza di motivazione o l'incapacità a recepire lo stimolo (Lipps, 1903), e successivamente spiegata da Eastwood (et al., 2012) come stato avversativo di voler, senza essere capaci, impegnarsi in un'attività soddisfacente.

Charles Baudelaire ne "I fiori del male", nella poesia d'apertura "Al lettore"<sup>2</sup>, descrive la noia come: *spleen*, malattia dell'evo moderno, stato di scoraggiamento, il più grande di tutti i vizi, l'*ennui*, la noia di vivere, incapacità di avvertire la propria stessa esistenza (Baudelaire, 1857).

2 "[...] Satana regge i fili che ci muovono, eterno / despota; e noi nel fango cerchiamo gioia e spasso; / e così, senza orrore, ogni giorno d'un passo, / discendiamo tra fetide tenebre nell'Inferno. // [...] Stipati e brulicanti, come un groppo d'elminti, / nel cranio ci gavazzano migliaia di demoni. / mentre, ad ogni respiro, la Morte nei polmoni / ci scende, fiume occulto, con gemiti indistinti. // [...] Ma fra cagne, sciacalli, pantere, scimmie, orbetti / bisce, serpi, avvoltoi, scorpioni, in mezzo ai tanti / mostri grugnenti, urlanti, striscianti, rampicanti / nell'infame serraglio dei nostri vizi abietti, // uno ve n'è, più laido, più malvagio ed immondo, // [...] E' la Noia. L'occhio greve d'un inconscio rovello, / mentre sogna patiboli, fuma un tabacco ambrato. / Tu che leggi, conosci quel mostro delicato, / tu, lettore ipocrita, mio simile, mio fratello!" [trad. mia].

BAUDELAIRE, C. (1857). *Le fleurs du Mal*. Parigi: Poulet-Malassis et de broise, 54.

Alberto Moravia, nella sua opera intitolata "La noia", descrive Dino, giovane ricco che da quando è piccolo soffre di "noia" e la descrive così<sup>3</sup>: la noia è un'interruzione della corrente in una casa, una coperta troppo corta (Moravia, 1987). E' incomunicabilità tra essere umano e oggetti, incapacità di uscire da noi stessi, fa restare sopraffatti dal malessere. Esiste una "noia volgare"<sup>4</sup> dovuta all'assenza di divertimento, e una più profonda, esistenziale che ha la funzione di *molla* che fa sì che gli uomini creino tutto ciò che fa parte della loro vita, spinge a non fare niente, pur volendo fare ardentemente qualcosa (Moravia, 1960). La noia fa pensare alla morte come soluzione al dispiacere di vivere. Poiché Dino non vuole continuare a vivere così farà di tutto per trovare una via d'uscita e sarà la noia a spingerlo a diventare pittore, lasciare la casa dei suoi ricchi genitori e andare a vivere da solo (Moravia, 1960).

Jean Paul Sartre nel romanzo "La nausea" descrive Antonio Roquentin: un uomo pietrificato, stanco e insopportabile nella noia<sup>5</sup>, da essa spinto a trovare se stesso, che a trenta anni vive un'*esistenza da fungo*: la passione è morta, si sente vuoto, vive solo e non parla con nessuno, non riceve né dà niente, si interroga spesso sulla sua esistenza; a volte pensa di sopprimersi perché pensa di essere di troppo, ma anche la sua mor-

3 "una specie di insufficienza o scarsità della realtà. Per adoperare una metafora, la realtà [...] ha fatto l'effetto sconcertante di una coperta troppo corta, ad un dormiente, in una notte d'inverno: la tira sui piedi e ha freddo al petto, la tira al petto e ha freddo ai piedi; e così non riesce mai a prendere sonno veramente" MORAVIA, A. (1960). *La noia*. Milano: Bompiani, 7.

4 MORAVIA, A. (1960). *La noia*. Milano: Bompiani, 15. 5 i suoi pensieri sono *nebulosi*: subito li dimentica. Non sa spiegare ciò che vede, e scivola inesorabilmente verso la paura. Non si sente libero, sente di non poter fare ciò che vuole. Non riesce a riconoscere i tratti del suo volto, non prova più gusto a lavorare, prova continuamente *nausea*, anche se beve un caffè. Prova pietà per se stesso, si sente spezzato. Considera il passato *un lusso da proprietari* (Sartre, 1938).

te stessa la considera di troppo (Sartre, 1938). Antonio, un giorno, è colpito dal titolo di un articolo del giornale: “Salvato da un cane”<sup>6</sup>. La proprietaria del bar, dove egli si trova, mette un disco: “Some of these days”: egli inizia a provare gioia e desiderio di scrivere un libro, certo del fatto che ciò l’avrebbe fatto sentire vivo: con la pubblicazione del libro, qualcuno potrà ricordarsi di lui permettendogli di avere un passato. Antonio, è spinto dalla noia verso l’arte, e grazie ad essa comincia ad accettare se stesso (Sartre, 1938).

Anche il filosofo tedesco Martin Heidegger descrive così la noia: si è annoiati da qualcosa e il tempo sembra andare piano (Bassanese, 1992); l’affollamento degli oggetti esistenziali si dirada; l’uomo viene trattenuto contro la sua volontà in una situazione a cui si lega; non riesce a trovare qualcosa da fare per riempire il tempo (Heidegger - Volpi, 2001). L’inquietudine dell’uomo contemporaneo nasce proprio quando esiste un tempo liberato dall’occupazione programmata del quale è divenuto schiavo; attraverso una grande quantità di passatempi, l’uomo fugge da ogni occasione di sosta e di riflessione ed è questo l’indice della più grande perdita di sé. Infine c’è la “noia profonda”<sup>7</sup> in cui tutte le cose appaiono all’uomo egualmente indifferenti: una condizione nella quale egli si sente chiamato da un altrove, pur continuando ad essere immobile (Heidegger - Volpi, 2001). Ma è proprio nello stato di angoscia prodotto dalla noia che l’uomo può essere portato a riflettere sulla sua condizione esistenziale, può arrivare a comprendere se stesso, ascoltando la propria coscienza, i propri impulsi e desideri (Di Giorgi, 1996). In questo modo all’uomo è permesso di trovare la sua possibilità più propria all’interno del complesso di possibilità di essere dal quale è caratterizzato. Per Heidegger (1992), infatti, la radice di “esistenza” (ex-sistere) indica lo stare in direzione delle possibilità: l’uomo nella sua esistenza si presenta

come “essere-nel-mondo” (*dasein*=esserci) in maniera dinamica come progetto da vivere con gli altri, un *esserci* che si evolve in *mitdasein*, “esserci-con-gli-altri” (Vattimo, 2015).

Otto Fenichel, psicoanalista viennese, fu la figura di riferimento del gruppo degli psicoanalisti marxisti fino al 1934, maestro e psicoanalista di Ralph Greenson, psichiatra e psicoanalista statunitense che, come Fenichel, studiò la noia.

Fenichel, nel 1934, fu il primo ad interpretare la noia in termini psicoanalitici (Fenichel, 1934): essa è “il risultato della concomitanza di un bisogno di attività e l’inibizione di questa stessa attività”<sup>8</sup> che trova il suo fondamento nella soggettività inconscia. Egli partì dalla definizione di Lipps, che la descrisse come un sentimento spiacevole che nasce dal conflitto tra il bisogno di un’intensa attività mentale e la mancanza di motivazione o l’incapacità a recepire lo stimolo (Lipps, 1903). Per Fenichel questo bisogno di attività, la mancanza di spinta verso di essa e l’incapacità ad impegnarsi, sono il conflitto centrale della noia che dipende più dalla persona, che dalla povertà di stimoli del mondo esterno (Fenichel, 1951). La noia è spiegata da Fenichel attraverso la metafora di un affamato davanti al cibo, che però non trova soddisfazione negli stimoli disponibili. Il vero problema della noia è, dunque, “l’inibizione sia dell’invito all’attività che della prontezza ad accettare gli stimoli desiderati”<sup>9</sup> [trad. mia]. Nella condizione normale, l’apparato psichico si trova ad affrontare eccitamenti pulsionali piacevoli, e soddisfacenti pulsionali piacevoli, oppure impulsi spiacevoli, e piacevole assenza di impulsi (Fenichel, 1951): la noia rappresenta una particolare condizione scomoda di “spiacevole assenza di impulsi”<sup>10</sup> [trad. mia].

<sup>6</sup>SARTRE, J. P. (1938). *La nausée*. Parigi: Gallimard, 253.

<sup>7</sup>HEIDEGGER, M. - VOLPI, F. (a cura di). (2001). *Che cos’è la metafisica*. Milano: Adelphi, 184.

<sup>8</sup>GREENSON, R. R. - KOHUT, H. (1992). *Noia e apatia*. Torino: Bollati Boringhieri editore, 9.

<sup>9</sup>FENICHEL, O. (1951). *Organization and pathology of thought*. New York: W. W. Norton, 350.

<sup>10</sup>*ibidem*, 350.

L'annoiato, simile al bambino insoddisfatto<sup>11</sup> che ha sperimentato la *fame di stimoli*, “non ricerca propriamente un oggetto come investimento delle proprie pulsioni”<sup>12</sup>, spera che il mondo esterno possa fornirgli una meta pulsionale che la persona ha in quel momento rimosso, rifiutando nel contempo sia attività troppo distanti quanto quelle troppo simili alla meta rimossa (Vigorelli, 2009). La metafora utilizzata è di colui che ha dimenticato un nome e vuole saperlo dagli altri.

La noia si situa all'interno dello schema classico del conflitto inconscio e, più in generale, nel tema della rimozione psichica e della conseguente angoscia a causa delle pulsioni sessuali non scomparse, sebbene inibite. Nello stato di noia l'*Es* vuole un atto pulsionale, l'*Io* non agisce ed il principio resta invariato di fronte alle richieste rivolte al mondo esterno: “l'*Es* vi aspira, in quanto ‘sostituti pulsionali’, l'*Io* vuole indubbiamente allentare la propria tensione, ma non vuole che in tal modo gli venga ricordata la meta pulsionale originaria; egli cerca una ‘deviazione’, o una ‘distrazione’ delle energie fissate sulla meta pulsionale inconscia”<sup>13</sup> [trad. mia].

Per Greenson è più facile descrivere, che definire la noia e se si chiede ad un annoiato cosa egli provi, ricorre il riferimento al senso di vuoto, l'assenza di pensieri in grado di orientare il soggetto verso una qualche gratificazione sotto la pressione di una forte sensazione di desiderio (Greenson - Kohut, 1992).

Per l'autore il *vuoto attivo* che caratterizza la noia è la conseguenza del ritiro da parte del soggetto dell'investimento da fantasie che hanno a che fare con pulsioni pericolose, ma questa inibizione o ritiro blocca fantasia e pensiero e non la tensione che si collega ad esse (Greenson - Kohut, 1992). La noia è uno stato d'animo<sup>14</sup> e la descrive come “spiacevole indifferenza, di attesa passiva e senso di solitudine”<sup>15</sup>.

Per quanto riguarda la sua genesi, la noia è prodotta da una successione di eventi: la rimozione di pulsioni o di oggetti per ordine del Super-Io provoca nel soggetto uno stato di tensione affiancato da un sentimento di vuoto. Infatti, l'inibizione di fantasie e di derivati del pensiero degli impulsi, avvertiti come minacciosi dall'*Io*, viene percepita dal soggetto come deprivazione autoimposta, la tensione pulsionale perde un suo orientamento preciso e tutto questo (tensione e vuoto) viene percepito come una specie di fame di stimoli (Greenson - Kohut, 1992). “L'individuo, poiché non sa di che cosa ha fame, si volge ora al mondo esterno, con la speranza che gli fornisca la meta e/o l'oggetto mancanti”<sup>16</sup>.

Il meccanismo di difesa alla base di questa sensazione è la *negazione*, versione meno grave del *diniego*, che comporta una compromissione dell'esame di realtà, per via della rimozione dalla coscienza di un contenuto considerato pericoloso (Gambini, 2015).

Per quanto riguarda il *vuoto*, potrebbe essere descritto con la pregnante metafora del bambino affamato con l'immagine di un'assenza di soddisfazione (madre assente, seno assente, madre che non verrà) e que-

11 In assenza di oggetti e stimoli soddisfacenti, il desiderio inappagato può condurre “all'introversione, all'attività fantastica e, infine, a vere e proprie manifestazioni nevrotiche di fissazione della libido” [trad. mia]. FENICHEL, H. - RAPAPORT, D. (a cura di). (1953). *The collected papers of Otto Fenichel*. New York: W. W. Norton, 271.

12 VIGORELLI, A. (2009). Il disgusto del tempo: la noia come tonalità affettiva. Milano: Mimesis Edizioni, 68.

13 FENICHEL, H. - RAPAPORT, D. (a cura di). (1953). *The collected papers of Otto Fenichel*. New York: W. W. Norton, 272.

14 Distingue affetti, stati d'animo e atteggiamenti. Gli affetti durano poche ore, ma possono comporre uno stato d'animo conferendo ad esso un carattere specifico (*colorazione specifica*) allo stato emotivo di un individuo. Lo stato d'animo è passeggero e misurabile in termini di ore o di giorni, dura più degli affetti e meno degli atteggiamenti che sono cronici (Greenson - Kohut, 1992).

15 GREENSON, R. R. - KOHUT, H. (1992). *Noia e apatia*. Torino: Bollati Boringhieri editore, 47.

16 *ivi*, 71-72.

sto spiega lo strazio di un trascorrere del tempo che non trascorre mai (Greenson - Kohut, 1992): è un *contenuto*, e non un *contenitore* che potrebbe essere colmato da qualcosa di appagante per il soggetto (Rossi, 2016), per cui la noia è “sentimento di essere pieni di vuoto”<sup>17</sup>, condizione in cui spazio e tempo collassano e non c’è possibilità di uscita.

Cosa accade a livello neurofisiologico ad una persona annoiata? Per rispondere a questo interrogativo e per riuscire a dare della noia una definizione in grado di distinguerla da altri costrutti simili si sono mosse alcune ricerche, sebbene esigue nel numero. Per questi ricercatori la definizione richiama i concetti di attenzione e di arousal.

Innanzitutto, che esista una correlazione tra noia e attenzione non è un’ipotesi definitiva, ma è avvalorata dalla definizione di noia come stato avverso che si verifica quando non si riesce a concentrarsi sul compito, e ci si concentra solo sul non riuscire a concentrarsi o su stimoli irrilevanti, attribuendo la causa di quest’incapacità all’ambiente esterno (Eastwood et al., 2012). I processi mentali, sottostanti la noia, che ne derivano riguardano: il fallimento dei processi esecutivi di controllo; l’orientamento inadeguato dell’attenzione; l’attribuzione della disattenzione all’ambiente; i tentativi fallimentari di impegno dell’attenzione attraverso la regolazione del sistema di allerta (Eastwood et al., 2012), che verranno approfonditi nel paragrafo successivo.

Per quanto concerne le prime due ipotesi sono stati fatti due studi: il primo suggerisce che la noia dipende dalla salienza delle interruzioni (Damrad-Frye - Laird, 1989); il secondo che la noia diminuisce nel momento in cui l’attività possa essere completata senza l’utilizzo dell’attenzione focalizzata, perché l’individuo può concentrarsi anche su qualcos’altro (Fischer, 1998)<sup>18</sup>.

<sup>17</sup>GREENSON, R. R. (1993). *Entusiasmo, fiducia e Perfezione*. Torino: Bollati Boringhieri, 14.

<sup>18</sup>I risultati potrebbero apparire contraddittori, ma l’interpretazione più ragionevole è che la noia potrebbe essere mitigata nel momento in cui l’attività svolta sia

Uno studio più recente ha dimostrato che la noia non si verifica nel momento in cui i partecipanti siano consapevoli della vera fonte di distrazione (Critcher - Gilovich, 2010).

Per quanto riguarda la penultima ipotesi, prendiamo in considerazione le attività di *vigilanza*, compiti noiosi per eccellenza (Eastwood et al., 2012)<sup>19</sup>, come dimostrano diversi studi, assieme ad un evidente declino nella performance richiesta (Davis - Parasuraman, 1982). Sebbene uno studio metta in dubbio la correlazione noia-vigilanza (Hitchcock et al., 1999), la possibilità che la correlazione esista non è stata esclusa, ma c’è una questione ancora irrisolta: non è stato ancora chiarito se a portare alla noia sia la capacità di sostenere l’attenzione in sé o lo sforzo percepito durante l’attività. L’unica cosa abbastanza certa è che tutte le attività di vigilanza presuppongano uno sforzo e che questo aumenti quando le prestazioni diminuiscono (Eastwood et al., 2012).

La relazione tra il fallimento dell’attenzione sostenuta e la noia potrebbe dipendere dalla performance di monitoraggio<sup>20</sup>. Ciò è coerente con l’ipotesi che sup-

noiosa, ma non richieda un’attenzione focalizzata, quindi, per comprenderli in una visione integrata ed integrante, una variabile da considerare è la valutazione del compito che si è portati a svolgere (Eastwood et al., 2012).

<sup>19</sup>Le attività che implicano il monitoraggio di eventi rari e occasionali dipendono altamente dal sistema esecutivo dell’attenzione: esse richiedono un’esercitazione conscia dell’attenzione su intervalli di tempo prolungati e quindi associati allo sforzo mentale (Eastwood et al., 2012).

<sup>20</sup>Ad avvalorare quest’interpretazione, i risultati di alcuni studi in campo neuroscientifico indicano che l’attività all’interno di una regione ventrale della corteccia cingolata posteriore (vPCC), può riflettere l’estensione dell’attenzione al pensiero generato internamente. Le persone particolarmente capaci di mantenere la propria attenzione sul compito non mostrano oscillazioni nella corteccia cingolata, ciò vuol dire che la loro mente non vaga mentre sono concentrati a svolgere un determinato compito. Questo li rende in realtà meno performanti, perché, impedendo che la propria mente si distraiga, ostacolano di conseguenza la

pone che la relazione tra un inadeguato orientamento dell'attenzione e la noia possa essere mediata dalla valutazione dei compiti. E' possibile che la consapevolezza di un eventuale incremento di sforzo e/o della possibilità di distrarsi dal compito, aumentino la probabilità di fallimento dell'attenzione sostenuta, facilitando l'esperienza della noia (Eastwood et al., 2012). Il vagare della mente può permettere all'individuo di proiettarsi in scenari più piacevoli rispetto a quelli dove sono attualmente confinati, e conseguentemente provare meno noia e svolgere il compito in modo efficace (Smallwood - Schooler, 2006), ma ciò nonostante valutare il compito come noioso in sé (Eastwood et al., 2012).

In conclusione, la noia può comparire quando un'attività fornisca un piccolo sostegno esterno che faciliti l'attenzione focalizzata in modo che la prestazione non si basi solo sull'attenzione focalizzata stessa<sup>21</sup>.

Per quanto concerne invece la correlazione tra la noia e l'*arousal*, il termine indica “uno stato di vigilanza del sistema nervoso centrale che si ritiene regolato da due sistemi: uno *tonico*, che dipende dalle afferenze estero-interocettive, e uno *modulatore*, che controlla il livello di attività del primo e integra gli stimoli in arrivo in entrambi i sistemi, attraverso i processi di *facilitazione e soppressione* delle informazioni in arrivo”<sup>22</sup>. Alcuni ricercatori ritengono che la noia possa interferire con il sistema nervoso centrale, aumentandone o diminuendone lo stato di vigilanza.

Nel 1960 Daniel Berlyne, psicologo canadese, sostenne l'ipotesi che la noia aumentasse l'arousal autonomo (Berlyne, 1960). A favore di questa teoria molti

studi<sup>23</sup> dimostrano la presenza di cambiamenti fisiologici in situazioni che potrebbero essere interpretate come noiose, ma non hanno mai misurato la noia direttamente. Uno di questi fu rivolto a due gruppi di dieci laureande dell'Università di Brandeis: il primo si cimentò in un'attività noiosa, il secondo in un'attività presumibilmente più interessante. Per entrambe le attività la durata era di 40 minuti, a cui seguì un test in cui il soggetto valutava l'attività in una scala da 1 a 9 (London et al., 1972).

Per misurare l'arousal autonomo applicarono degli elettrodi sul palmo e sul dorso (area inattiva) della mano, che il soggetto non utilizzava né per premere il bottone né per scrivere, attraverso i quali si registrò l'attività elettrodermica (*risposta galvanica della pelle*) potenziale (London et al., 1972).

I risultati<sup>24</sup> suggeriscono che la noia accresce l'arousal autonomo, ma dato che fosse possibile che il gruppo che aveva svolto l'attività noiosa avesse avuto dei livelli di GSP più alti in partenza, fu fatto un secondo studio per testare la relazione generale tra la noia e l'arousal (London et al., 1972). I soggetti scelti furono 44 uomini arruolati nell'esercito, divisi in due gruppi; la condizione di noia prevedeva la scrittura delle lette-

<sup>23</sup>London, Schubert e Washburn hanno proposto due studi al fine di colmare le lacune degli studi precedenti sull'argomento, cercando di riunire un maggior numero di dati (London et al., 1972).

<sup>24</sup>Il primo studio confermò che l'attività di monitoraggio risulta più noiosa di quella di scrittura creativa; il tempo durante l'attività noiosa passa più lentamente, replicando il risultato di studi precedenti; le risposte al test indicano che le attività non hanno indotto significative differenze in rabbia, frustrazione e nervosismo, il che suggerisce che le differenze nei livelli della risposta galvanica della pelle potenziale (GSP) non possono essere afferite a queste emozioni; i livelli di GSP decrescono in modo significativo con il tempo, e che l'interazione della variabile noia-interesse con il tempo fisico influisce sul GSP come una funzione dell'attività; le risposte soggettive indicano che l'attività noiosa ottiene dei livelli più alti di GSP (London et al., 1972).

propria creatività (Leech et al., 2011).

<sup>21</sup>La noia è influenzata dalla consapevolezza che il grado di attenzione implicato è inadeguato, informazione che potrebbe essere segnalata dall'incremento dello sforzo richiesto per riuscire a portare a termine l'attività corrente, o dal fatto che la mente inizi a vagare (Leech et al., 2011).

<sup>22</sup>GALIMBERTI, U. (2006). Dizionario di psicologia. Torino: UTET, 109.

re “cd” per 30 minuti; la condizione di interesse prevedeva la scrittura di alcune storie sulla base di immagini prese da alcune riviste per 30 minuti. I due gruppi svolsero le due attività in sequenza opposta, compilando poi un test di valutazione su una scala da 1 a 9<sup>25</sup> (London et al., 1972).

I risultati confermarono quelli del primo studio per quanto riguarda la percezione delle due attività, del passare del tempo e dei livelli di rabbia, frustrazione e nervosismo non significativi. Per quanto riguarda il battito cardiaco, che risultava più o meno equivalente in entrambi i gruppi prima delle attività, esso mostrava una decrescita più significativa per il gruppo che passava dall’attività noiosa a quella interessante. La conduttanza della pelle è maggiore durante la scrittura delle lettere “cd”, rispetto a quella della scrittura creativa. Da questo risulta che l’attività noiosa produce livelli più alti di arousal autonomo, rispetto a quella interessante.

I risultati di questi esperimenti suggeriscono che un’attività considerata noiosa produca un’incremento dell’arousal autonomo. Ponendo i risultati su un continuum, l’arousal autonomo sembra raggiungere livelli alti sia in attività molto impegnative quanto poco impegnative, mentre raggiunge livelli minimi quando l’attività si pone ad un livello intermedio. In altri termini, quando si svolge un’attività molto facile, continuare ad essere attenti richiede una focalizzazione delle energie, quanto svolgere un’attività difficile. Callaway scoprì che il focalizzare l’attenzione nella percezione è accompagnato dalla predominanza del sistema nervoso simpatico rispetto a quello autonomo, e questo è riflesso nell’accrescere dell’arousal autonomo e il decrescere di quello corticale (Callaway - Dembo, 1958; Callaway - Thompson, 1953).

In conclusione<sup>26</sup> gli studi dimostrano che la noia, posto che incoraggi la ricerca di attività ed esperienze

alternative a ciò che l’ha fatta scaturire, dovrebbe essere associata all’incremento dell’attività del sistema nervoso autonomo (Merrifield - Danckert, 2014).

In generale la noia, vista come lo stato avversativo di voler, senza essere capaci, impegnarsi in un’attività soddisfacente (Eastwood et al., 2012) è stata sempre associata a molti esiti negativi. Per esempio, alcuni ricercatori hanno indotto lo stato di noia nei partecipanti al loro esperimento e questi hanno mostrato un incremento di fame dopo un pasto completo, legando così la noia alle cause di mantenimento dell’obesità (Abramson - Stinson, 1977), e di rabbia ed ostilità rispetto ai controlli (van Tilburg - Igou, 2011). Altri esperimenti hanno dimostrato che lo stato di noia potrebbe alzare la probabilità di prendere decisioni rischiose (Matthies et al., 2012). Infine, uno studio riguardo i pazienti psichiatrici clinicamente depressi ha evidenziato come lo stato di noia potrebbe essere una chiave per predire l’ideazione suicidaria (Ben-Zeev et al., 2012).

Le ricerche focalizzate sulla noia - come inclinazione caratteristica di un individuo ad annoiarsi - hanno mostrato inferenze dirette tra il costrutto della noia e molteplici condizioni negative, soprattutto problemi comportamentali<sup>27</sup> ed una vasta gamma di sfide emozionali<sup>28</sup>.

<sup>26</sup>I risultati delle ricerche che suggeriscono che la noia sia associata ad un basso livello di arousal, probabilmente hanno fallito nella distinzione tra apatia, basso livello di arousal e noia, alto livello di arousal potenziale (Bench - Lench, 2013).

<sup>27</sup>La procrastinazione (Vodanovich - Rupp, 1999), il consumo di sigarette (Carton et al., 1994), l’abuso di alcol (Carlson et al., 2010), la guida pericolosa (Furnham - Saïpe, 1993), il gioco d’azzardo (Mercer - Eastwood, 2010) e le scarse performance a lavoro (Watt - Hargis, 2009).

<sup>28</sup>L’ansia (Fahlman et al., 2013; Vodanovich - Sommers, 2000), la paranoia (von Gemmingen et al., 2003), la percezione di avere una vita priva di significato (Fahlman et al., 2009), l’alessitimia (Eastwood et al., 2007), la depressione (Goldberg et al., 2011; Mercer-Lynn et al., 2013; Vodanovich - Sommers, 2000), la rabbia intesa come

<sup>25</sup>La misurazione dell’arousal autonomo prevedeva l’utilizzo dei livelli di conduttanza della pelle e del battito cardiaco (London et al., 1972).



La noia è stata associata, confusa o inclusa nello studio della depressione, sebbene per diversi autori le due condizioni psicologiche differiscano da molteplici punti di vista. Ripartendo dall'interpretazione di Greenson, noia e depressione hanno in comune il senso di vuoto, ma mentre nella prima si vive un vuoto di *contenuto*, desiderando un oggetto che non si sa quale sia, nella depressione è il mondo esterno ad essere percepito come vuoto e il Sé come pesante, gravato e abbattuto. Un'altra differenza è la vita fantastica del depresso: ricca, viva, anche se morbosa, mentre nell'annoiato è quasi del tutto assente, perché *negata* (Greenson - Kohut, 1992).

Per Bibring (1953) noia e depressione sono originate entrambe da una funzione narcisistica (Maggini - Dalle Luche, 2002) in cui la noia è il risultato della rimozione della meta pulsionale inaccettabile (Greenson - Kohut, 1992), mentre la depressione è il risultato di una frammentazione del nucleo narcisistico dell'Io (Bibring, 1953). Nella noia l'autostima rimane intatta e l'annoiato può ancora entusiasinarsi per qualcosa, ma qualora la novità si rivelasse una delusione, l'annoiato cronico rischierebbe di cadere in uno stato depressivo, subentrando in lui un senso di impotenza e di impossibilità di cambiamento della propria situazione. Di conseguenza "l'autostima (il nucleo narcisistico dell'Io) è a pezzi perché le funzioni dell'Io appaiono inadeguate"<sup>29</sup>. Ciò che invece appare più simile alla noia, secondo l'autore, è la *spersonalizzazione*, perché anche in questa condizione l'autostima rimane intatta, nonostante l'inibizione abbracci tutte quelle tensioni pericolose, come la rabbia e l'aggressività (Bibring, 1953).

La depressione è orientata verso impulsi del passato, verso un oggetto che si è ottenuto e poi perso, quindi il depresso vive nel tempo passato pur percependo il

tratto di personalità (Dahlen et al., 2005; Mercer-Lynn et al., 2013), e l'insoddisfazione a lavoro (Kass et al., 2001).

29MAGGINI, C. - DALLE LUCHE, R. (2002). Il paradiso e la noia: riflessioni metapsicologiche sulla noia morbosa. Torino: Bollati Boringhieri, 40.

presente, mentre l'annoiato è del tutto orientato verso il presente che è svuotato e insignificante (Hartocollis, 1972): "il passato svanisce poiché ricordare è pericoloso per chi deve difendersi da se stesso, ed il futuro si allontana poiché la sua progettazione richiederebbe quelle energie di ideazione che sono fuori mercato"<sup>30</sup>.

L'autostima, invece, vacilla nel caso della depressione cronica, illustrata come uno schema che l'individuo continua a ripercorrere nella vita: "in termini kleiniani, la contrapposizione tra la continua riparazione di oggetti distrutti e perduti e il mantenimento nostalgico dell'oggetto primario irrimediabilmente perduto"<sup>31</sup>. Da quest'ottica, la noia è una condizione di dolorosa immobilità nostalgica verso l'oggetto perduto, perché la depressione non può essere vissuta, ma solo evitata in questo modo: "se l'uomo fosse autentico forse è depresso, ma altrettanto si potrebbe dire forse è annoiato"<sup>32</sup>.

Otto Kernberg (1975) analizza i sentimenti confacenti la *noia cronica* per esplorare le condizioni in cui questi si manifestano più spesso: sentimenti di vuoto, inutilità della vita, inquietudine e solitudine. Le condizioni morbose, frequentemente teatro dei sentimenti di noia cronica, sono: le depressioni nevrotiche croniche e le strutture depressive di personalità, schizoidi di personalità, narcisistiche e borderline. Nella depressione nevrotica "si possono episodicamente osservare sentimenti di perdita del contatto con la realtà, di estraneità, svalorizzazione degli oggetti d'amore, solitudine inallewiabile"<sup>33</sup>. La noia, da un punto di vista

30ROSSI, R. (2016). Noia: i significati della noia. La perdita di senso fra difesa e trasformazione. In Collana Temenos, *Geografia delle emozioni* (pp. 181-213). Bologna: Casa Editrice Persiani, 184.

31Ivi, 57.

32ROSSI, R. (1982). La coppa d'oro: depressione cronica e nostalgia. In CASSANO, G. B. (a cura di). (1982). *La condizione depressiva*. Milano: Masson, 275.

33MAGGINI, C. - DALLE LUCHE, R. (2002). Il paradiso e la noia: riflessioni metapsicologiche sulla noia morbosa. Torino: Bollati Boringhieri, 46.

depressivo, viene spiegata come la manifestazione di uno svuotamento generato dall'aggressività dell'Io che nei casi più gravi fantastica sull'ipotesi di distruggere i propri oggetti interni, condannandosi alla solitudine e all'abbandono. Questa perdita di oggetti interni fa apparire il mondo vuoto e insensato e l'esistenza insignificante agli occhi dell'individuo che quindi si annoia (Kernberg, 1975).

Green definisce la noia "l'attesa da cui non si attende niente"<sup>34</sup> [trad. mia], come conseguenza o avvio alla depressione: come conseguenza, quando arriva una sorta di accettazione del lutto, perché l'oggetto è morto e non tornerà, e l'elaborazione del lutto viene fatta quotidianamente in un'anestesia emotiva che rende tutto noioso; come avvio, se la noia fallisce nel difendere l'individuo dalla depressione (Green, 1975).

L'annoiato che si vede come Oggetto e non più come Soggetto e attende di essere vivificato dalla vita in una condizione di pretesa e rabbia, entra in un circolo vizioso frustrante, perché aspetta di ricevere una gratificazione che non arriva mai e così continua ad attendere, ma essendo più demoralizzato si allontana da ogni possibilità di gratificazione (Rossi, 2016). Come se fosse sonnambulo, l'annoiato non può essere privato della noia, perché se mettesse in atto questa circolarità, probabilmente non avrebbe soluzioni migliori e "se rimozione e inibizione cedono il passo a pensieri e fantasie proibite, si assiste alla sostituzione della noia con quei dolorosi vissuti di tipo depressivo e angoscioso dai quali l'annoiato deve difendersi. Per questo chi è vittima di questa circolarità mortifera attiverà inconsapevolmente ogni sorta di resistenza. E' una lotta antidepressiva quella cui assistiamo"<sup>35</sup>.

Wangh (1984), invece, considera la noia composta da sentimenti di vuoto e i sentimenti di vuoto propri

del vissuto depressivo. In quest'ottica, infatti, noia e depressione si sovrappongono, evidenziando l'ambiguità dei confini tra questi due costrutti, come anche in Haynal (1987) "che talora assimila il sentimento di vuoto alla noia, talaltra il vuoto ai sentimenti depressivi d'abbandono"<sup>36</sup>.

Depressione, noia e apatia hanno in comune un senso di vuoto: nella prima, a differenza dall'apatia, c'è una ricca attività fantastica, vedendo il vuoto nel mondo, e in comune c'è il rallentamento delle risposte motorie e affettive e l'orientamento orale; nella noia invece il vuoto ha preso il posto dell'oggetto desiderato, condannando l'annoiato ad un vano attendere. L'apatia "si caratterizza per un'assenza di affetti, non esiste alcuna tensione o spinta rivolta verso l'esterno, e l'inibizione delle funzioni di percezione e pensiero è molto più pronunciata"<sup>37</sup>.

L'apatia, come la noia, inizialmente veniva considerata un sintomo secondario, un sentimento poco importante: associata alla sintomatologia degli schizofrenici catatonici, degli individui depressi e dei pazienti con malattie organiche, oppure considerata un fattore concomitante e scontato della noia. Durante la guerra si osservò che l'apatia costituiva un tratto predominante di una delle *nevrosi di guerra* definita di tipo passivo da deprivazione, della categoria passivo-dipendente (Greenson - Kohut, 1992). Appariva evidente nel paziente apatico la distintiva assenza di pulsioni ed emozioni, basti pensare al modo di parlare tipico: monotono, piatto, con un ritmo lento e ripetizione di parole semplici (Greenson - Kohut, 1992). Per Greenson la noia sembra essere una condizione di apatia, di spiacevole indifferenza: il tempo sembra essersi bloccato in un eterno presente, ma mentre l'apatico può trovare un

34GREEN, A. (1975). *Le temps mort. Nouv. Rev. Psychoanal.*, 2, 103-110.

35ROSSI, R. (2016). Noia: i significati della noia. La perdita di senso fra difesa e trasformazione. In Collana Temenos, *Geografia delle emozioni* (pp. 181-213). Bologna: Casa Editrice Persiani, 188.

36MAGGINI, C. - DALLE LUCHE, R. (2002). *Il paradiso e la noia: riflessioni metapsicologiche sulla noia morbosa*. Torino: Bollati Boringhieri, 64.

37GREENSON, R. R. - KOHUT, H. (1992). *Noia e apatia*. Torino: Bollati Boringhieri editore, 9.

po' di pace grazie all'assenza di desiderio, "questa consolazione non è concessa all'annoiato"<sup>38</sup>.

La *deprivazione* sembra essere l'origine primaria dell'apatia, e nei pazienti reduci di guerra era l'esposizione al pericolo a trasformarsi in una *deprivazione traumatica*, provocando in loro stati di angoscia che regrediva, sostituita dall'apatia (Greenson - Kohut, 1992). Per questo può essere definita come una forma di regressione<sup>39</sup> ad uno stato libidico passivo, al fine di evitare l'annichilimento psichico. L'apatia potrebbe dunque essere una strategia per sopravvivere ad un dolore di una perdita troppo grande, evitando i sentimenti travolgenti di annientamento. Appare dunque una difesa antidepressiva, un meccanismo di difesa riuscito<sup>40</sup>.

## LA CREATIVITA'

Il termine *creare* in latino identifica la creatività come creazione di prodotti, grazie alla capacità potenziale dell'uomo e caratteristica necessaria per raggiungere nuove mete (Roginska - Siwinska, 2013).

La creatività è generalmente definita come la capacità di riconoscere nuove connessioni tra pensieri ed oggetti, dando la possibilità di creare innovazioni e cambiamenti insoliti e trovare soluzioni stravaganti

38ROSSI, R. (2016). Noia: i significati della noia. La perdita di senso fra difesa e trasformazione. In Collana Temenos, *Geografia delle emozioni* (pp. 181-213). Bologna: Casa Editrice Persiani, 182.

39Se il bambino viene privato dell'amore, il suo bisogno primario accanto a quello del cibo, crescerà come un individuo apatico (Greenson - Kohut).

40"Il paziente apatico è in grado di evitare una depressione psicotica perché è capace di mantenere nel mondo esterno le deprivazioni e le delusioni che il mondo esterno gli ha affibbiato. Coloro che lo deprivavano di cibo e amore erano oggetti che egli odiava. Non era ambivalente; odiava soltanto, e il suo odio era libero da conflitti perché perfettamente motivato" GREENSON, R. R. - KOHUT, H. (1992). *Noia e apatia*. Torino: Bollati Boringhieri editore, 46-47.

che si allontanino dagli schemi tradizionali (Vaccarino, 2007). Originariamente riferito solo all'atto del creare divino, la creatività come atteggiamento mentale proprio degli esseri umani è un concetto relativamente moderno. I grandi geni del passato forse non si sarebbero definiti "creativi", perché l'inventiva, la genialità, il progresso, l'arte e l'immaginazione erano percepiti più come propri dell'uomo (Cesa-Bianchi et al., 2009), mentre la creatività veniva considerata dote di pochi: un dono delle Muse dell'Arte e della Letteratura di cui si poteva essere solo possessori innati o naturalmente provvisti.

Nel campo scientifico la creatività si sintetizza nella capacità di collegare in modo innovativo piani di ragionamento e idee tra loro scollegate, scoprire prospettive diverse, migliori di quelle tradizionali e innovative, da cui guardare al futuro o rileggere il passato. L'atto creativo possiede anche un aspetto trasgressivo che ci permette di cambiare modo di pensare, opinione, stili di vita e reinterpretare la realtà (Cesa-Bianchi et al., 2009).

Approdati alla convinzione che la creatività sia caratteristica distintiva del pensiero umano, se ne deduce che il cervello sia naturalmente strutturato per pensare creativamente.

Le capacità di apprendimento e di associazioni non stereotipate, quindi flessibili e creative, risiedono nella corteccia cerebrale, che non a caso è ciò che l'uomo ha maggiormente sviluppato nel corso dell'evoluzione.

Alcune ricerche hanno provato ad individuare la natura dei meccanismi sottostanti la creatività, utilizzando tecniche di *neuroimaging* e strumenti di misurazione dei potenziali elettrici, seguendo alcune ipotesi riguardanti l'attività cerebrale coinvolta nel pensiero creativo, non approdando ancora ad una teoria confermata e condivisa dalla comunità scientifica.

Tra le ipotesi della psicologia cognitiva, dapprima si evidenzia la capacità di *meta-rappresentazione* all'interno del processo cognitivo come strumento essenziale per il pensiero creativo: il cervello forma immagini *primarie* della realtà, raccolte attraverso i cin-

que sensi e le duplica, permettendo la produzione fantastica, infatti esso *lavora* apportando cambiamenti alle immagini *duplicate*. “La psicologia cognitiva ha chiamato questo procedimento *capacità di meta-rappresentazione*, ipotizzando che sia il nocciolo della creatività”<sup>41</sup>.

Una seconda ipotesi prende in considerazione la struttura del telencefalo e la lateralizzazione delle funzioni dei due emisferi di cui è composto. Il sistema nervoso (SN) è costituito dal sistema nervoso centrale (SNC) e da quello periferico (SNP), formato da fasci di nervi, gangli e organi di senso. Il SNC è contenuto nell'encefalo e nel midollo spinale, è sede del telencefalo, che occupa gran parte della scatola cranica, ed è diviso in due emisferi collegati dal *corpo calloso*, un sistema di fibre trasversali. L'emisfero sinistro è responsabile del linguaggio e delle capacità logiche e matematiche, mentre quello destro delle capacità artistiche, musicali e di astrazione: per questo motivo è opinione comune che quest'ultimo sia sede della creatività. In realtà, essendo quest'ultima un processo molto più complesso, richiede la collaborazione di entrambi gli emisferi, perché le sole capacità di astrazione e fantasia limiterebbero ad un sogno ad occhi aperti l'ipotetico prodotto creativo, senza possibilità di tradurlo in qualcosa di concreto. Inoltre, è stato dimostrato che, tra le molteplici risorse del cervello, c'è anche la capacità di adattamento che permette ad un emisfero di sopperire ad eventuali mancanze dell'altro, dovute a lesioni o deformazioni, grazie al corpo calloso. Questa scoperta ha dato adito all'ipotesi che al centro del processo creativo, che richiede un'indipendenza emisferica parziale e reversibile, ci sia proprio il corpo calloso che permette la collaborazione e l'uso congiunto dei due emisferi (Bogen - Bogen, 1999).

Un altro aspetto preso in considerazione è il livello di vigilanza della corteccia cerebrale, necessario alla

realizzazione del processo creativo, che è sorprendentemente basso. Infatti, non serve un livello di attivazione pari a quello che consente di concentrarsi, perché esso blocca i comportamenti irrilevanti e non proiettati ad un fine specifico, scartando le associazioni mentali considerate inutili allo scopo e cioè: quelle originali e potenzialmente creative. Le onde elettriche dell'attività corticale creativa sono le onde *theta*, tra i 4 e gli 8 Hz, che consentono uno stato di sonnolenza e fantasia; lo stato di veglia ed attenzione è caratterizzato invece da onde *beta*, di frequenza compresa tra i 13 e i 30 Hz, mentre le onde *alpha*, tra gli 8 e i 13 Hz, accompagnano una condizione di rilassamento (Cesa-Bianchi et al., 2009).

Gli studi neuroscientifici sulla creatività hanno prodotto diverse teorie e ipotesi per quanto riguarda i possibili meccanismi sottostanti il *pensiero creativo*, sebbene molti ricercatori sostengano che sia un fenomeno inesplorabile.

Arne Dietrich, professore di neuroscienze cognitive, afferma che la creatività richieda abilità cognitive classiche che impegnano il lobo frontale, come la memoria procedurale, l'attenzione sostenuta e la flessibilità cognitiva, e abilità come quella di rompere le regole convenzionali o sviluppare nuove strategie (Dietrich, 2004). Inoltre, nel pensiero creativo è inclusa la capacità di produrre nuove idee combinando gli elementi delle conoscenze già possedute: per questo è avvalorata l'ipotesi di un'implicazione massiccia di memoria procedurale in quanto a lei è assegnato il compito di mantenere le informazioni nella mente nel momento in cui avviene il processo creativo (Fink et al., 2007).

---

41CESA-BIANCHI, M. - CRISTINI, C. - GIUSTI E.

(2009). La creatività scientifica. Il processo che cambia il mondo. Roma: Sovera Edizioni, 48.

Lo sviluppo di strumenti di misurazione<sup>42</sup> dei potenziali elettrici hanno prodotto notevoli vantaggi nell'osservazione delle correlazioni tra cervello e pensiero creativo.

Una delle difficoltà maggiori nello studio del pensiero creativo è che i cambiamenti osservati nell'attività del cervello avvengono piuttosto lentamente e questo limita considerevolmente l'indagine sul decorso della cognizione creativa, perché è difficile individuare il momento esatto in cui essa avvenga<sup>43</sup>.

L'applicazione di ciascuno degli strumenti sopracitati porta con sé specifiche limitazioni, ma poiché il pensiero creativo richiede presumibilmente una massiccia interazione di diverse reti neurali altamente coordinate, probabilmente il miglior metodo è l'analisi dell'attività oscillatoria attraverso l'EEG (Fink et al., 2007). Un'altra difficoltà è posta dalla tecnica più comune utilizzata dai test sulla creatività: solitamente le attività previste da questi implicano foglio e matita per produrre storie o disegni creativi. Tale modalità di risposta è difficile da realizzare in un setting neuroscientifico, perché il tempo necessario per scrivere o disegnare potrebbe alterare il risultato, oltre che attivare aree del cervello individuate dall'EEG non con-

---

42 La possibilità di quantificare le attività o gli eventi collegati alla (de)sincronizzazione dell'attività del cervello nell'Elettroencefalogramma multicanale (EEG), e a quello delle tecnologie di *neuroimaging*, come la Tomografia ad emissione di positroni (PET), la Risonanza magnetica funzionale (fMRI), la SPET cerebrale che valuta il flusso ematico regionale cerebrale (rCBF). Tuttavia, prendendo in considerazione la complessità nell'operativizzazione delle performance creative durante l'EEG, la PET o la fMRI, gli studi neuroscientifici, che si pongano l'obiettivo di identificare i possibili meccanismi collegati al pensiero creativo, sono rari (Fink et al., 2007).

43 Per esempio, per quanto riguarda la fMRI, la domanda principale è: come riuscire a creare delle attività differenti, capaci di isolare le aree del cervello implicate nella cognizione creativa, attraverso la tecnica che paragona gli stati di attività cerebrale che differiscono per una sola caratteristica osservabile (Poldrack, 2000).

centi la creatività, riducendo così il numero di rilevazioni possibili non artefatte, oltre al fatto che lo stesso setting altera di per sé il comportamento della persona (Fink et al., 2007). Per ovviare a questo sono stati cercati altri metodi (sebbene non ancora confermati), richiedendo una produzione creativa solo immaginativa o prettamente verbale, analizzando l'attività cerebrale che intercorre tra lo stimolo e la risposta (Bhattacharya - Petsche, 2005).

In generale, gli studi fatti finora indicano che differenti modi di pensare corrispondono a diversi pattern neuronali nel sistema nervoso. Ad esempio, quando ai partecipanti dei vari esperimenti viene chiesto di svolgere attività che potrebbero essere considerate di *problem solving*, come chiamare con un nome diverso oggetti comuni o pensare a tutte le conseguenze possibili di un'ipotetica situazione, essi mostrano un pattern diverso di attività cerebrale elettrofisiologica, rispetto alle attività collegate all'intelligenza (Razoumnikova, 2000). L'attivazione cerebrale implicata nel pensiero creativo, specie nell'attività di libere associazioni, sembra essere opposta a quella osservata durante le attività di cognizione convenzionale. Inoltre, gli studi suggeriscono che durante il pensiero creativo i pattern di attivazione cerebrale di individui molto creativi sono notevolmente diversi da quelli osservati in persone meno creative (Bhattacharya - Petsche, 2005).

Mihalyi Csikszentmihalyi, psicologo ungherese contemporaneo, si è dedicato all'approfondimento degli stati interni della coscienza di sé: emozioni, intenzioni e operazioni mentali. Quest'ultime sono attivate dalle *intenzioni d'azione* ed hanno lo scopo di diminuire la distanza tra la situazione percepita e quella desiderata (Nuttin, 1983).

Per quanto riguarda le emozioni, esse possono essere considerate sia l'aspetto più soggettivo che quello più oggettivo della coscienza di sé, poiché l'esperienza emozionale ci appare reale, concreta e tangibile, più delle teorie matematiche e della logica. L'esperienza può assumere una valenza emotiva negativa, che produrrà *entropia psichica*, oppure positiva, producendo

*negentropia psichica* (Pellerey - Grzadziel, 2011). Questi due concetti, introdotti dall'autore, si riferiscono ad uno stato interno, rispettivamente di disordine e libero flusso dell'energia che accompagnano l'esperienza dell'individuo, impedendone o facilitandone la concentrazione. E' nella condizione di negentropia che si manifestano le intenzioni, unite a obiettivi e a motivazioni sottostanti l'azione. Esse permettono di dare ordine ai contenuti della coscienza attraverso il criterio di priorità, che va pian piano migliorato, imparando a gestire i propri desideri ed obiettivi (Pellerey - Grzadziel, 2011).

Questi tre stati interni della coscienza di sé sono fondamentali per l'esperienza ed entrano in gioco insieme, interagendo tra loro. La concentrazione, facilitata da uno stato di *negentropia psichica*, può venir meno nel momento in cui venga percepito un alto grado di difficoltà del compito. Poiché l'autore ha notato che laddove la persona sia motivata ed ami ciò che sta facendo la focalizzazione dell'attenzione avviene senza sforzo, ha analizzato tutte le esperienze segnate da risvolti emozionali, prendendo "in esame non tanto e non solo le sensazioni di benessere e di felicità, ma soprattutto di coinvolgimento personale intenso e produttivo", ed ha racchiuso il massimo livello di partecipazione e esplicitazione delle proprie capacità e potenzialità nel concetto di *flow* (Pellerey - Grzadziel, 2011).

Lo stato di *esperienza ottimale* (*flow*<sup>44</sup>) può avvenire nello svolgere un'attività che si definisce *autotelica*, cioè gratificante in sé per sé (*auto* = sé, *telos* = obiettivo), a prescindere dal suo prodotto finale o qualsiasi bene estrinseco che potrebbe derivare dall'attività

44Csikszentmihalyi, per spiegare il concetto di *flow*, si avvale di un grafico formato da quattro quadranti, ponendo sull'ordinata la *percezione di sfida* e sull'ascissa il livello di *abilità coinvolta*. Si formano così quattro condizioni (elencate in senso orario): *ansia*; *flow*, quando la percezione di sfida è all'altezza del livello di abilità coinvolta, quindi ci si sente sfidati e competenti; *noia ed apatia* (Pellerey - Grzadziel, 2011).

(Csikszentmihalyi, 1990). In questa condizione l'esperienza si dispiega momento per momento senza soluzione di continuità, introducendo l'individuo in uno stato caratterizzato da: concentrazione intensa e focalizzata su ciò che si sta facendo in quel momento; immersione totale ed attenta nell'azione; diminuzione dell'attenzione focalizzata su se stessi come attori sociali; sensazione di completo controllo e gestione di ciò che si sta facendo e degli eventuali ostacoli; diversa percezione del trascorrere del tempo, come se questo passasse più rapidamente del normale; sperimentazione dell'attività autotelica (Csikszentmihalyi - Nakamura, 2014).

Il collegamento tra il *flow* e la creatività è previsto dall'autore partendo dal presupposto che il processo creativo possa avvenire solo nel momento in cui si sia capaci di focalizzare l'attenzione sul problema in questione, seppur in una prospettiva aperta, come avviene nella condizione di *flow*. Le persone creative amano ciò che fanno e sono capaci di immergersi nel processo creativo senza perdere la concentrazione né la rotta, grazie all'aver interiorizzato il criterio di giudizio del campo in cui operano (Csikszentmihalyi, 1996). Il focus e la concentrazione sono le stesse chiavi per la realizzazione del *flow*. "Più ambizioso sarà il compito, più ci vorrà a perdere se stessi in esso, e più facile sarà distrarsi"<sup>45</sup>.

L'autore si è interessato alla creatività perché la considera un aspetto distintivo dell'essere umano rispetto agli altri animali e un'interazione di tre elementi dello stesso sistema: la cultura che contiene le regole simboliche, l'individuo che porta la novità in un dominio simbolico e il campo di azione degli esperti che riconoscono e convalidano l'innovazione (Csikszentmihalyi, 2013).

Si può notare una similitudine tra il pensiero di Fromm, che vede l'uomo impegnato nella lotta tra il desiderio di tornare nell'utero materno il desiderio di

45CSIKSZENTMIHALY, M. (1996). *Creativity*. New York: HarperCollins, 6.

esplorare il mondo circostante, trovando e definendo se stesso, e Csikszentmihalyi che asserisce che l'essere umano nasce con due schemi contraddittori: una tendenza conservativa, formata dall'istinto di auto-conservazione e auto-esaltazione, ed una espansiva, formata dall'istinto di esplorazione e gratificazione attraverso la novità e il rischio. Seppur l'uomo necessiti di entrambe, la prima tendenza è facile da mantenere, perché la seconda, se non viene coltivata, finisce per estinguersi non appena vi siano pochi stimoli disponibili per sviluppare la curiosità di assumersi i rischi confacenti all'esplorazione di ciò che non si conosce e gli ostacoli molti. La curiosità è il punto di partenza della creatività. Da questa posizione si evince il fatto che tutti sono potenzialmente creativi, infatti l'autore sostiene che non si debba tanto parlare di tratti di personalità propri della creatività, quanto di predisposizione genetica ad essere creativi in un determinato campo. Chiaramente, la persona ha bisogno di poter scoprire quel dominio in cui è portato, quanto poi di poter accedere a quel campo per sviluppare le proprie potenzialità. Il coraggio di scoprire i propri lati bui e di non conformarsi agli altri per paura del rifiuto sono elementi che facilitano l'individuazione del dominio in cui l'individuo è portato ad interessarsi. Trovata la propria strada, essere un individuo creativo significa anche avere molta energia fisica che non deriva da una superiorità genetica, quanto dalla spinta motivazionale intrinseca e di interesse (Csikszentmihalyi, 1996).

L'intelligenza è certamente correlata positivamente alla creatività, sebbene a volte essere brillanti possa essere un ostacolo nel momento in cui l'individuo, sicuro della sua superiorità mentale, perda quella curiosità essenziale che gli permette di accedere con entusiasmo alle novità. Il creativo necessita di una buona capacità di utilizzo di entrambi i modi di pensare, così da produrre una buona quantità di idee attraverso il pensiero divergente<sup>46</sup>, selezionando quelle migliori e

---

<sup>46</sup>Anche se spesso vengono utilizzati come sinonimi, il pensiero divergente è uno degli aspetti del pensiero laterale

realizzabili grazie al pensiero convergente. “Gli individui creativi alternano l'immaginazione e la fantasia da una parte, e un senso di realtà radicato dall'altro”<sup>47</sup> e questo è permesso dall'impegno congiunto dell'emisfero destro e il sinistro (Csikszentmihalyi, 1996).

Le fasi del processo creativo previste da Csikszentmihalyi sono cinque (una in più rispetto a quelle previste dalla teoria di Graham Wallas, 1926). La prima fase di *preparazione* prevede un'immersione cosciente più o meno nel problema, accrescendo l'interesse e la curiosità in quel determinato ambito. La seconda è di *incubazione* che occupa il tempo maggiore di tutto il processo e si svolge ad un livello inconscio, permettendo l'avvenire di connessioni inusuali, ed è la fase che racchiude il mistero della genialità creativa. Successivamente arriva l'*insight*, una fase che dura un momento, nel quale tutti i pezzi del puzzle si riuniscono. Il penultimo passaggio consiste nella *valutazione* che l'autore descrive come la parte più emozionante per il creativo stesso, perché in un'eccitante insicurezza sul suo prodotto, si domanda se questo possa essere un'innovazione o una cosa ovvia. L'ultima fase è l'*elaborazione* in cui dalla teoria si proverà a passare al prodotto materiale, verificandone la fattibilità o prendendo consapevolezza di dover ricominciare daccapo. Anche nella teorizzazione di questo processo creativo l'autore sottolinea l'importanza della curiosità iniziale, senza la quale nessun creativo sarebbe tale.

## IL RAPPORTO TRA NOIA E CREATIVITA'

La noia si manifesta facendo vivere all'annoiato una sensazione spiacevole di assenza di stimoli soddisfacenti, un *vuoto* vissuto come contenuto piuttosto che contenitore (Rossi, 2016). Lo *spazio vuoto* descritto da Greenon, appare il risultato di uno svuotamento difensivo, con una conseguente regressione ad un'età in-

---

(De Bono, 2003).

<sup>47</sup>CSIKSZENTMIHALYI, M. (1996). *Creativity*. New York: HarperCollins, 3-4.

fantile. “Di fatto l’annoiato si vive come Oggetto e non come Soggetto della propria vita. E’ dunque ciò che è fuori-da-Sé che deve nutrirlo, sfamarlo e appagare i suoi bisogni: l’annoiato [...] chiede alla vita di vivificarlo”<sup>48</sup>.

In quest’ottica, per recuperare una condizione di equilibrio e riappropriarsi della propria dimensione di Soggetto, l’annoiato non dovrà essere incoraggiato a fare, bensì ad ascoltare i propri vissuti emotivi, fino a sprofondarvi dentro, per trasformare questo vuoto in uno spazio in cui meditare sul senso della propria esistenza (Rossi, 2016). La noia viene pertanto interpretata come campanello d’allarme di una perdita di senso generale e il compito dell’annoiato sarà quello di recuperare il senso del suo agire: “l’individuo in grado di riappropriarsi di ciò che si cela dietro lo scacco della noia e, con ciò, recuperare la relazione con sé e il significato che egli attribuisce ai propri investimenti, fa della noia un’occasione. [...] 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”<sup>49</sup>.

Nell’interpretazione di Fenichel e Greenson la noia potrebbe apparire come una mera manifestazione patologica di un contenuto rimosso, invece “è in quest’immagine che si avvera la potenzialità creativa di uno stato di noia tutt’altro che patologico”<sup>50</sup>. Solo l’individuo perlomeno in via di guarigione potrebbe essere in grado di accogliere il messaggio che il suo stato d’animo cerca di comunicargli, entrando in sintonia con ciò che prova, e non *facendo* di tutto per sfuggirvi. “Sotto questa luce la noia può essere momento con potenzialità creative per progetti maggiormente individuati ed individuanti”<sup>51</sup>, termini che fanno riferi-

mento anche al fatto che gli autori spesso portavano, come esempio dei contenuti rimossi, genitori amati e odiati, interiorizzati e rifiutati, di pazienti annoiati che lamentavano la paura di somigliarvi.

Una volta accettato il senso della noia e del suo messaggio, trasformando l’egodistonia che ne deriva in una forma di evoluzione egosintonica dell’Io, anche la routine diventerà accettabile, purché ne sia colto davvero il senso: “così come il rito, per essere sacro, chiede di non essere una ripetizione formale”<sup>52</sup>.

La noia secondo quest’interpretazione perde il suo significato del tutto negativo, assumendo la forma di una *spinta motivazionale* verso il cambiamento, una sorta di allarme psicofisiologico che spinge l’annoiato a cambiare qualcosa, comunicandogli che non sta facendo ciò che desidererebbe davvero fare, quindi che dovrà cambiare il suo obiettivo (Elpidorou, 2014). Non è ciò che comporterebbero l’apatia, l’odio o la frustrazione, perché questi sentimenti condurrebbero l’uomo a rimanere chiuso in se stesso, fermo, bloccato in una situazione disfunzionale, che senza noia non è motivato a cambiare, perché questi sentimenti non possono sostituirne l’importante funzione (Goldberg et al., 2011).

Nel momento in cui l’individuo viva lo stato di noia, si sentirà anche insoddisfatto, irrequieto e stanco. Questi tre sentimenti addizionali sono essenziali per poter affermare che l’individuo si sta proprio annoiando: l’insoddisfazione dipende dal fatto che la situazione attuale non è gratificante e si desidererebbe fare qualcos’altro (Van Tilburg - Igou, 2012); l’irrequietezza fa sì che lo stato di noia appaia insopportabile, fisicamente scomodo, così da spingere l’individuo a fare qualcosa per cambiare lo status in cui si trova; la stanchezza sopraggiunge, perché la persona ha un limite di sopportazione per l’irrequietezza e l’insoddisfazione, e questa condizione spinge ad un cambiamento di cui si percepisce l’urgenza (Elpidorou, 2014). Lo stato di noia non è paragonabile ad una condizione di equili-

48ROSSI, R. (2016). Noia: i significati della noia. La perdita di senso fra difesa e trasformazione. In Collana Temenos, *Geografia delle emozioni* (pp. 181-213). Bologna: Casa Editrice Persiani, 188.

49ivi, 191.

50ibidem, 191.

51ivi, 192.

52ibidem, 192



brio: la percezione del lento scorrere del tempo rende tutto più faticoso, come se la noia fosse una *trappola emotiva* che per sua stessa struttura spinge il prigioniero ad evadere. Essa ha un carattere informativo: comunica che la situazione attuale non è soddisfacente, non è in linea con i piani personali e non gratificherà l'individuo, a meno che quest'ultimo non modifichi la situazione stessa. In qualche modo essa suggerisce la rotta da intraprendere per raggiungere i veri obiettivi, anche solo inducendoci alla ricerca di una situazione diversa da quella percepita come noiosa (Elpidorou, 2014).

La noia è accompagnata da un messaggio che riguarda il *significato* e la rilevanza che l'attività assume per l'individuo. Per questo la persona deve accettare lo stato di noia e approfittarne: da un lato, cogliendo il messaggio che il suo stato d'animo cerca di comunicare, che riguarda il significato che per la sua vita ha quella determinata attività (Van Tilburg - Igou, 2012); dall'altro, è uno spazio che la mente richiama per se stessa, in cui un individuo può meditare e ragionare sui propri conflitti interiori, cogliendo ed accettando il fatto che in quel momento, mentre sperimenta lo stato di noia, egli non basta a se stesso (White, 1998).

Si parla di *significato* in quanto spesso per alleviare lo stato di noia non basta cambiare attività: non è *facendo* che si smette di annoiarsi (Rossi, 2016), ma è cogliendo il *senso*, cercando un'attività che abbia anche un significato più gratificante e soddisfacente, e che non sia semplicemente diversa da quella precedente (Elpidorou, 2014).

Data la sua duplice funzione la noia è importante perché promuove i nostri veri interessi. L'irrequietezza che la accompagna ci spinge alla ricerca, all'atto creativo necessario per risolvere un problema apparentemente senza nome (Rossi, 2016).

L'essere annoiati ci informa quando non siamo in sintonia con i nostri interessi, controlla e regola il nostro comportamento in funzione di apportare un cambiamento verso qualcosa di più significativo, ci protegge da *trappole emotive* e attività superflue, tenen-

doci a stretto contatto con il valore che ha il nostro tempo (Elpidorou, 2014).

Come passare dalle strategie di coping per la noia, alla noia come strategia di coping?

La noia è uno stato d'animo di cui quasi tutti potrebbero descriverne i sintomi, sebbene essa, come tutte le esperienze, sia vissuta in modo soggettivo e quindi vi si possano riscontrare differenze individuali.

Se la noia fosse vissuta come uno stimolo, anziché come un'emozione, entrerebbe in gioco l'*appraisal*: processo metacognitivo attraverso il quale l'individuo attribuisce una valutazione e un significato alla situazione. Inizialmente l'individuo valuta l'impatto della situazione contingente sul benessere personale, successivamente, se l'evento è considerato possibile fonte di stress, valuta il livello di minaccia rappresentata dal problema e le prefigurazioni del possibile danno conseguente (Moos - Holahan, 2003). La valutazione attiva le strategie di coping reattive, che possono essere classificate<sup>53</sup> in base alla distinzione tra *engagement coping*, volte al fronteggiamento del problema contestuale o le emozioni ad esso associate in maniera attiva, e *disengagement coping*, volte al distacco, all'evitamento e alla fuga (Moos - Schaefer, 1993; Carver - Connor-Smith, 2010).

Una classificazione alternativa è in base alla distanza temporale dell'evento stressante<sup>54</sup>, che comprende

<sup>53</sup>In base alla focalizzazione: le strategie di coping *problem-focused* si concentrano sull'elemento che origina il problema, e si traducono in meccanismi volti alla risoluzione del problema o al suo evitamento; quelle *emotion-focused* si concentrano sulla riduzione o sull'evitamento dell'impatto emotivo causato dallo *stressor* (Carver - Connor-Smith, 2010). Le strategie focalizzate sul problema risultano correlate a livelli più alti di adattamento (Glidden et al., 2006).

<sup>54</sup>Comprende: il *reactive coping*; l'*anticipatory* e il *preventive coping*, strategie simili perché precedono una minaccia possibile, imminente per la prima, futura e non prossima per la seconda; *proactive coping*, strategia che si attiva nel momento in cui i possibili rischi futuri non

anche il *proactive coping*, una strategia capace di ridurre o prevenire l’impatto di una minaccia imminente o potenziale, e di gestire il timore causato dall’incertezza dell’esito dell’evento temuto (Schwarzer - Taubert, 2002).

Se la noia fosse vissuta come un problema, potrebbe attivarsi il *reactive coping* che comprende le strategie che si occupano di problemi del passato o del presente, focalizzandosi sull’emozione scaturita o sulla fonte del problema, e può comportare la ricerca del significato dell’evento in funzione di una riorganizzazione della vita (Schwarzer - Taubert, 2002), perché la noia porta un significato che va colto.

La strategia migliore per la noia sarebbe il *meaning-focused coping*<sup>55</sup> (Folkman, 1997), che consiste in una serie di strategie cognitive che permettono di reinterpretare positivamente il significato attribuito alla situazione problematica. Riuscire ad attribuire un significato alla propria situazione è il presupposto per creare nuovi obiettivi e trovare le risorse motivazionali per perseguirli (Folkman - Moskowitz, 2004).

Tuttavia, che la noia venga considerata la manifestazione della rimozione di un contenuto considerato inaccettabile (Fenichel - Rapaport, 1953; Greenson - Kohut, 1992), o l’invito ad una riconsiderazione generale della propria esistenza (Rossi, 2016), oppure il campanello di allarme che avverte l’uomo della giusta rotta dei suoi interessi (Van Tilburg - Igou, 2012), essa non potrà essere combattuta *facendo*, dimenandosi contro il proprio stato d’animo, cercando strategie di coping adeguate per risolvere l’*impasse* in cui ci si trovi: la noia è un vuoto che non può essere riempito, ma trasformato (Jankélévitch, 2000). La persona dovrà *aumentare* le proprie capacità creative, affinché la noia

vengono vissuti come negativi, ma come sfide in grado di promuovere la crescita personale (Schwarzer - Taubert, 2002).

55Simile alla strategia di *re-appraisal*, cioè di ri-attribuzione del significato e del carico emotivo associato ad una determinata situazione (Pilisuk et al., 1967) e al *coping trasformativo* (Miserandino, 2012).

non debba portare per forza a frustrazione fino al compimento di comportamenti a rischio (Vodanovich - Rupp, 1999; Carton et al., 1994; Carlson et al., 2010; Furnham - Saïpe, 1993; Mercer - Eastwood, 2010; Watt - Hargis, 2009), piuttosto sia un’occasione (Rossi, 2016); *accettare* il proprio stato d’animo (Ripamonti, 2016), *imparando* ad annoiarsi (Belton - Priyadharshini, 2007), ad appropriarsi del vero significato di ciò che si sta vivendo, riconoscendo il valore e la dignità di ciò che si esperisce, *modificando* il significato attribuito allo stimolo attraverso una mediazione cognitiva diversa (Folkman - Moskowitz, 2004).

Le emozioni possono essere considerate *superprogrammi* che coordinano vita emotiva e reazione manifesta per assicurare i risultati ottimali in termini di adattamento (Bellelli, 2008), quindi il compito di ognuno è riconoscere le proprie emozioni, accoglierle e accettarle nel loro significato adattivo<sup>56</sup>. Riconoscere ed accettare sono “un atto d’amore verso se stessi e verso gli altri”<sup>57</sup>: per farlo bisogna avere il coraggio di abbandonare i giudizi, utili difese contro ciò che non convince, e smettere di pensare in termini dicotomici “mi piace” - “non mi piace”. Accettare se stessi implica *accogliere* le proprie debolezze, paure ed emozioni, riuscendo ad integrarle nel proprio percorso di vita, attribuendo loro un *significato*. E’ per il significato che

56Un possibile metodo è il “Sì, Adesso, Domani, Grazie” (SADG): accettare, lasciando affiorare alla coscienza tutto ciò che si prova e si esperisce nella propria vita in quel periodo (Sì); scegliere cosa fare nel momento presente in cui si provano determinate emozioni, calmandosi, riflettendo, smettendo di rimuginare (Adesso); proiettarsi in una situazione migliore di quella vissuta, programmando le azioni da fare per modificare ciò che non piace (Domani); provare gratitudine almeno verso un istante dell’intera giornata in cui ci si è sentiti bene (Grazie). Questo metodo è pensato al fine di darsi un *appuntamento con se stessi*, per meditare e continuare la propria vita con più consapevolezza (André, 2006).

57RIPAMONTI, C. (2016). Accettazione. In Collana Temenos, *Geografia delle emozioni* (pp. 19-36). Bologna: Casa Editrice Persiani, 19.

attribuiamo ai contenuti della nostra *Ombra*<sup>58</sup>, che sentiamo di dovercene difendere, relegandola nella profondità dell'inconscio, quando in realtà i contenuti non sono necessariamente negativi in sé. “Solo dopo aver riconosciuto e accettato i contenuti [...] è possibile rendere l'Ombra una risorsa efficace per la crescita psicologica e sociale”<sup>59</sup>.

La noia, come emozione, ma soprattutto in quanto risultato e manifestazione della rimozione di contenuti inaccettabili (Fenichel, 1951; Greenson - Kohut, 1992), va riconosciuta nella sua dignità e nel suo messaggio, perché “vedere le cose quali sono quando esse sono quali non ci piacciono, è il compito più severo cui sono chiamati gli esseri umani”<sup>60</sup>. La noia non piace perché porta incertezza: non si sa di cosa si ha voglia, non si sa come uscire da questa condizione scomoda, ci si sente sconsolati e non si basta a se stessi. Accettare l'incertezza, invece, implica essere davvero a contatto con se stessi, “si può affermare che quanto più si ha difficoltà a stare in silenzio e quindi a stare con se stessi, tanto meno si è individuati. [...] Individuazione significa essere consapevole della propria individualità, della totalità del proprio essere”<sup>61</sup>. Riconoscere ed accettare la noia e l'incertezza che l'accompagna riguarda: maturità, autoefficacia, *hardiness*<sup>62</sup> (Ri-

pamonti, 2016). Quest'ultima viene associata da molti autori ad un particolare stile di coping detto *trasformativa*, che consiste proprio nell'agire una serie di sforzi con lo scopo di ridurre il livello di stress implicato nella situazione problematica e nel mobilitare le proprie risorse personali e soprattutto ad attribuire un significato all'esperienza vissuta (Miserandino, 2012).

Oltre alla possibilità di vedere la noia come un'occasione di crescita e maturità per l'adulto, è possibile approfondire anche i suoi benefici nei bambini, rendendo la noia un'esperienza emotiva senza tempo, un *sentimento pieno di vuoto* (Greenson, 1993) che ha tanto da dire.

Come afferma la dottoressa Teresa Belton, ricercatrice e professoressa alla Scuola di Educazione e Lifelong Learning dell'Università dell'Anglia orientale, la noia dovrebbe essere riconosciuta e legittimata come un'emozione umana che potrebbe essere centrale nell'apprendimento e nella creatività (Belton - Priyadharshini, 2007). Sebbene i genitori si sentano spesso responsabili del tempo dei loro figli e cerchino di riempire la loro giornata fornendo costantemente stimoli diversi, i bambini hanno bisogno di tempo libero, di essere lasciati con loro stessi e le loro possibilità di esplorare, riflettere, *annoiarsi* fino a trovare da soli degli stimoli da cui ripartire (Belton, 2001).

Nonostante la noia abbia un valore di per sé e non abbia bisogno di assumere un ruolo preparatorio per essere degna di essere vissuta, proprio perché insieme all'ansia e alla pigrizia ci guida nella scelta di ciò che ha davvero un significato nella nostra vita (Trevi, 2013), gli studi della dottoressa Belton dimostrano che la noia possiede un ruolo ancillare nello sviluppo della creatività (Richardson, 2013). L'appello della ricercatrice è proprio quello di lasciare che i bambini conoscano la noia (Trevi, 2013).

come una possibilità personale (*challenge*). La *hardiness* permette all'individuo di diminuire i livelli di stress percepito nelle situazioni più difficili, vivendole invece come occasioni sfidanti per le proprie potenzialità (Maddi, 2002).

58 Termine Jungiano che si riferisce ad un Alter-Ego caratterizzato da tutti gli aspetti di personalità considerati inaccettabili e disfunzionali all'adattamento (Monbourquette, 2001).

59 RIPAMONTI, C. (2016). Accettazione. In Collana Temenos, *Geografia delle emozioni* (pp. 19-36). Bologna: Casa Editrice Persiani, 27.

60 BARRON, F. (1971). *Creatività e libertà della persona*. Roma: Casa Editrice Astrolabio, 246.

61 RIPAMONTI, C. (2016). Accettazione. In Collana Temenos, *Geografia delle emozioni* (pp. 19-36). Bologna: Casa Editrice Persiani, 21.

62 Aspetto temperamentale proprio della personalità resiliente, composta dalla tendenza ad impegnarsi in attività nella vita quotidiana (*commitment*), con fiducia nelle proprie capacità (*control*), considerando il cambiamento

Per confermare le sue ricerche la dottoressa Belton ha intervistato autori, attori e artisti sul loro rapporto con la noia<sup>63</sup> (Hardy, 2013). Meera Syal, scrittrice e attrice, le ha raccontato che apprezza la noia provata durante l'infanzia per tutta la creatività di cui dispone oggi. Ha ricordato i lunghi pomeriggi passati nel piccolo villaggio dov'è cresciuta in compagnia della noia, ed essa l'ha spinto a fare cose che non avrebbe altrimenti fatto: ha sentito ogni tipo di racconti da adulti ed anziani, si è persa in letture di tanti libri, ha imparato a fare le torte insieme alla vicina e ha cominciato a scrivere (Richardson, 2013). Il vincitore del premio Turner, Grayson Perry, ha affermato che *la noia è uno stato di creatività* ed ha confessato di essere molto preoccupato del fatto che il mondo sempre più virtuale in cui viviamo ha cresciuto individui capaci di pensare alle proprie emozioni più in termini di apparenza che di sostanza, descrivendole sui social network e allontanandole dalla riflessione (Richardson, 2013).

A conclusione dello studio sull'influenza della televisione e dei video sulle capacità di scrittura creativa dei bambini, Belton (2001) ha sottolineato la nocività della televisione e della facilità con cui i bambini possono raggiungerla per evadere da un momento privo di stimoli, per fuggire alla noia (Hardy, 2013). I bambini esaminati non hanno mostrato originalità e immaginazione scrivendo le loro storie.

Belton, esperta dell'impatto che le emozioni hanno sul comportamento e sull'apprendimento, ha affermato che la società odierna è stata costruita con l'aspettativa di essere costantemente stimolati ed occupati in qualcosa da fare, perché la noia appariva un sentimento scomodo, ma in realtà essere creativi richiede la capacità di sviluppare stimoli interni, di poter contare sulle stesse risorse che si utilizzano per gestire creativamente

la noia, che si sviluppano solo sperimentando la noia stessa (Richardson, 2013).

Belton ha sottolineato l'urgenza di una pedagogia che si impegni a riorganizzare la scuola in modo più informato, con lo scopo di costruire un luogo adeguato allo sviluppo del bambino nel rispetto di *tutte* le sue esperienze emotive (Belton - Priyadharshini, 2007).

Già nel 1935 Maria Montessori pensava ad una scuola che permettesse il libero "svolgimento delle manifestazioni spontanee e della vivacità individuale del bambino"<sup>64</sup> e, nei suoi corsi di formazione, invitava gli insegnanti a lasciare i bambini liberi di scoprire le proprie emozioni e inclinazioni, dando loro la possibilità di esplorare l'ambiente senza una guida o un percorso strutturato, solo con oggetti lasciati a disposizione, con cui il bambino poteva scegliere o meno di interagire (Montessori, 1935). Con questo tipo di approccio imparano a controllare se stessi, liberandosi del controllo degli adulti, sono liberi anche nella possibilità di annoiarsi: "la libertà non esiste mai là ove si combatte per soffocare qualche cosa, ma solo dove si lascia l'espansione illimitata alla vita"<sup>65</sup>. Nell'*educazione dell'indipendenza*, un'azione pedagogica efficace è aiutare i bambini ad imparare a camminare senza aiuto ed esprimere chiaramente i propri bisogni per giungere da soli al soddisfacimento dei propri desideri. La pedagogista criticava una scuola fatta di insegnanti-dirigenti che pretendevano dai bambini l'osservanza di regole rigide, immobilità e sterile acquisizione di nozioni prestabilite, senza alcun rispetto per le delicate fasi di sviluppo e senza fermarsi ad osservare il comportamento naturale dei piccoli allievi (Montessori, 1935). "Oggi si impone un bisogno urgente: il rinnovamento di metodi per l'educazione e per l'istruzione, e chi lotta per questa insegna, lotta per la *rigide-*

<sup>63</sup>Anche Leonardo Da Vinci, in un'analisi della sua personalità, sembrava essere un *annoiato*, infatti veniva descritto come una persona indifferente al bene e al male, caratterizzata dall'inattività, con affetti controllati, privo di odio e di amore (Ravazzolo - Balducci, 2006).

<sup>64</sup>MONTESORI, M. (1935). Il Metodo della Pedagogia Scientifica applicato all'educazione *infantile nelle case dei bambini*. Roma: Editore Succ. Di Loescher & C., 23.

<sup>65</sup>ivi, 366.

nerazione umana<sup>66</sup>.  
La necessità di un metodo educativo più adeguato è parte anche delle preoccupazioni di Sternberg, teorico della *Successful Intelligence*<sup>67</sup>, che insiste sulla possibilità di insegnare la creatività<sup>68</sup> (Sternberg, 2005), e di Gardner, teorico delle *cinque mentalità*<sup>69</sup>, il quale propone una scuola orientata specificatamente allo sviluppo delle capacità creative dello studente, nella prospettiva di un'educazione permanente (*lifelong learning*). Prevede da un lato degli spazi dove gli alunni possano esplorare la realtà senza condizionamenti, e dall'altro dei metodi<sup>70</sup> più strutturati per acuire le loro capacità di *problem solving* (Gardner, 2007).

---

66 *ivi*, 22.

67 op. cit.

68 Per insegnare l'intelligenza creativa e stimolare gli alunni a superare i giudizi altrui e sentirsi liberi di esprimersi, propone alcuni metodi come ad esempio fornire agli studenti un problema già risolto esortandoli a trovare soluzioni alternative egualmente funzionanti o invitarli all'analisi di un'opera d'arte, immaginando i pensieri dell'artista, senza influenzarli con le interpretazioni dei critici d'arte (Sternberg, 2005).

69 op. cit.

70 Ad esempio proponendo agli studenti dei problemi che hanno più possibilità di risoluzione o coltivando fin dall'età prescolare attività di svago, hobby o interessi che non presuppongano un unico comportamento (Cesa-Bianchi et al., 2009).

Chi volesse citare questo articolo, il riferimento bibliografico è:

DEL PINTO, V. (2017). Il rapporto tra la noia e la creatività. *Piesse* (*rivistapiesse.altervista.org*) 3 (11-1).

## RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- ABRAMSON, E. E. - STINSON, S. G. (1977). Boredom and eating in obese and non-obese individuals. *Addict behaviour*, 2(4), 181-185.
- ANDRÉ, C. (2006). *Imperfetti e felici*. Milano: Casa Editrice Corbaccio.
- BASSANESE, M. (1992). La noia e il mondo della vita animale: l'unità tematica della Vorlesung di Martin Heidegger. Die grundbegriffe der metaphysik. *Verifiche*, 1(21).
- BARRON, F. (1971). *Creatività e libertà della persona*. Roma: Casa Editrice Astrolabio.
- BAUDELAIRE, C. (1857). *Le fleurs du Mal*. Parigi: Poulet-Malassis et de broise.
- BELLELLI, G. (2008). *Le ragioni del cuore: psicologia delle emozioni*. Bologna: il Mulino.
- BELTON, T. (2001). Television and imagination: an investigation of the medium's influence on children's story-making. *Media, Culture & Society*, 23(6), 799-820.
- BELTON, T. - PRIYADHARSHINI, E. (2007). Boredom and schooling: a cross-disciplinary exploration. *Cambridge Journal of Education*, 37(4), 579-595.
- BENCH, S. W. - LENCH, H. C. (2013). On the function of Boredom. *Behavior Science*, 3, 459-472.
- BEN-ZEEV, D. - YOUNG, M. A. - DEPP, C. A. (2012). Real-time predictors of suicidal ideation: mobile assessment of hospitalized depressed patients. *Psychiatric Research*, 15, 55-59.
- BIBRING, E. (1953). *The mechanism of Depression*. Cambridge: College Division.
- BERLYNE, D. E. (1960). *Conflict, arousal and curiosity*. New York: McGraw-Hill.
- BHATTACHARYA, J. - PETSCHKE, H. (2005). Drawing on Mind's Canvas: Differences in cortical integration patterns between artists and non-artists. *Human Brain Mapping*, 26, 1-14.
- BOGEN, J. E. - BOGEN, G. M. (1999). Split-Brains: Interemispheric exchange in Creativity. *Encyclopedia of Creativity*, 18, 182-201.
- CALLAWAY, E. - THOMPSON, S. V. (1953). Sympathetic activity and perception: An approach to the relationship between autonomic activity and personality. *Psychosomatic Medicine*, 15(3), 443-455.

- CALLAWAY, E. - DEMBO, D. (1958). Narrowed attention: A psychological phenomena that accompanies a certain physiological change. *Archives of Neurology and Psychiatry*, 39(3), 74-90.
- CARLSON, S. R. - JOHNSON, S. C. - JACOBS, P. C. (2010). Disinhibited characteristics and binge drinking among university student drinkers. *Addictive Behaviours*, 35(3), 242-251.
- CARTON, S. - JOUVENT, R. - WIDLOECHER, D. (1994). Sensation seeking, nicotine dependence, and smoking motivation in female and male smokers. *Addictive Behaviours*, 19, 219-227.
- CARVER, C. S. - CONNOR-SMITH, J. (2010). *Perspectives on Personality*. Needham Heights: Allyn & Bacon.
- CESA-BIANCHI, M. - CRISTINI, C. - GIUSTI, E. (2009). *La creatività scientifica. Il processo che cambia il mondo*. Roma: Sovera Edizioni.
- CRITCHER, C. R. - GILOVICH, T. (2010). Inferring attitudes from mind-wandering. *Personality and social psychology Bulletin*, 36, 1255-1266.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1990). *Flow. The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1996). *Creativity*. New York: HarperCollins.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1997). *Finding Flow. The psychology of engagement with everyday life*. New York: HarperCollins.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (2013). *Creativity: the Psychology of Discovery and Invention*. New York: HarperCollins.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. - NAKAMURA, J. (2014). *Flow and the foundations of Positive Psychology. The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Netherlands: Springer.
- DAHLEN, E. R. - MARTIN, R. C. - RAGAN, K. - KUHLMAN, M. M. (2005). Driving anger, sensation seeking, impulsiveness, and boredom proneness in the prediction of unsafe driving. *Accident Analysis & Prevention*, 37(2), 341-348.
- DAMRAD-FRYE, R. - LAIRD, J. D. (1989). The experience of boredom: the role of the self-perception of attention. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 315-320.



- DAVIS, D. R. - PARASURAMAN, R. (1982). *The psychology of vigilance*. Londra: Academic Press.
- DE BONO, E. (2003). *Essere creativi: come far nascere nuove idee con le tecniche del pensiero laterale*. Milano: Il Sole 24 ORE S. p. A.
- DI GIORGI, F. (1996). Heidegger, tra attesa, noia ed angoscia, *Paradigmi*, 41.
- DIETRICH, A. (2004). The cognitive neuroscience of creativity. *Psychonomic Bulletin & review*, 11(6), 1011-1026.
- EASTWOOD, J. D. - CAVALIERE, C. - FAHLMAN, S. A. - EASTWOOD, A. E. (2007). A desire for desires: Boredom and its relation to alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 42, 1035-1045.
- EASTWOOD, J. D. - FRISCHEN, A. - FENSKE, M. J. - SMILEK, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7, 482-495.
- ELPIDOROU, A. (2014). The bright side of boredom. *Frontiers in Psychology*, 5, 365-371.
- FAHLMAN, S. A. - MERCER-LYNN, K. B. - GASKOWSKI, P. - EASTWOOD, A. E. - EASTWOOD, J. D. (2009). Does a lack of life meaning cause boredom? Results from psychometric, longitudinal and experimental analysis. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 307-340.
- FAHLMAN, S. A. - MERCER-LYNN, K.B. - FLORA, D. B. - EASTWOOD, J. D. (2013). Development and validation of the multidimensional state boredom scale. *Assessment*, 20, 68-85.
- FENICHEL, H. - RAPAPORT D. (a cura di). (1953). *The collected papers of Otto Fenichel*. New York: W. W. Norton.
- FENICHEL, O. (1934). *Outline of Clinical Psychoanalysis*. New York: W. W. Norton.
- FENICHEL, O. (1951). *Organization and pathology of thought*. New York: W. W. Norton, 349-361.
- FINK, A. - BENEDEK, M. - GRABNER, R. H. - STAUDT, B. - NEUBAUER, A. C. (2007). Creativity meets neuroscience: Experimental tasks for the neuroscientific study of creative thinking. *Methods*, 42(1), 68-76.
- FOLKMAN, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine*, 45, 1207-1221.
- FOLKMAN, S. - MOSKOWITZ, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.

- FROMM, E. (1959). L'atteggiamento creativo, in ANDERSON, H. H. (a cura di). (1972). *La creatività e le sue prospettive*. Brescia: La scuola, 67-77.
- FURNHAM, A. - SAIPE, J. (1993). Personality correlates of convicted drivers. *Personality and Individual Differences*, 14, 329-336.
- GALIMBERTI, U. (2006). *Dizionario di psicologia*. Torino: UTET.
- GAMBINI, P. (2015). *Introduzione alla psicologia. Volume primo: i processi cognitivi*. Milano: FrancoAngeli.
- GARDNER, H. (1983). *Frames of mind: the Theory of multiple intelligence*. New York: Basic Books.
- GARDNER, H. (2007). *Cinque chiavi per il futuro*. Milano: Feltrinelli.
- GLIDDEN, L. M. - BILLINGS, F. J. - JOBE, B. M. (2006). Personality, coping style, and well-being of parents rearing children with developmental disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 50, 949-962.
- GOLDBERG, Y. K. - EASTWOOD, J. D. - LAGUARDIA, J. - DANCKERT, J. (2011). Boredom: an emotional experience distinct from apathy, anhedonia, or depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30, 647-666.
- GREEN, A. (1975). Le temps mort. *Nouv. Rev. Psychoanal.*, 2, 103-110.
- GREENSON, R. R. (1953). On boredom. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 1, 7-21.
- GREENSON, R. R. (1993). *Entusiasmo, fiducia e Perfezione*. Torino: Bollati Boringhieri.
- GREENSON, R. R. - KOHUT, H. (1992). *Noia e apatia*. Torino: Bollati Boringhieri editore.
- HARTOCOLLIS, P. (1972). Time as a Dimension of Affect. *J. am. Psycho-Anal. Ass.*, 20, 92-108.
- HARWELL, M. P. (1986). *I due poli del mondo leopardiano*. Firenze: Franco Cesati Editore.
- HAYNAL, A. (1987). *Dépression et créativité: le sens du désespoir*. Lyon: Césura Lyon Edition.

- HEIDEGGER, M. (1992). *Concetti fondamentali della metafisica: mondo, finitezza, solitudine*. Genova: Il Nuovo Melangolo.
- HEIDEGGER, M. - VOLPI, F. (a cura di). (2001). *Che cos'è la metafisica*, Milano: Adelphi.
- HITCHCOCK, E. M. - DEMBER, W. N. - WARM J. S. - MORONEY, B. W. - SEE, J. E. (1999). Effects of cueing and knowledge of results on workload and boredom in sustained attention. *Human factors*, 41, 365-372.
- HUNTER, A. G. - EASTWOOD, J. D. (2015). The joy of creation: Examining the effect of creative engagement on mood. *In corso di stampa*.
- JANKÉLÉVITCH, V. (2000). *L'avventura, la noia, la serietà*. Milano: Lampi di Stampa.
- KASS, S. J. - VODANOVICH, S. J. - CALLENDER, A. (2001). State-trait boredom: Relationship to absenteeism, tenure, and job satisfaction. *Journal of Business and Psychology*, 16(2), 317-327.
- KERNBERG, O. (1975). *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*. New York: Aronson.
- KIERKEGAARD, S. (1976). *Aut-aut: estetica ed etica nella formazione della personalità*. Milano: Arnoldo Mondadori Editore.
- LEECH, R. - KAMOURIEH, S. - BECKMANN, C. F. - SHARP, D. J. (2011). Fractionating the default mode network: Distinct contributions of the ventral and dorsal posterior cingulate cortex to cognitive control. *Journal of Neuroscience*, 31(9), 3217–3224.
- LEOPARDI, G. (1845). *Opere*. Firenze: Felice Le Monnier.
- LIPPS, T. (1903). Einfühlung, innere Nachahmung und Organen Empfindungen. *Revue Philosophique de la France et de l'Etranger*, 56, 660-661.
- LONDON, H. - SCHUBERT, D. S. - WASHBURN, D. (1972). Increase of autonomic arousal by boredom. *Journal of Abnormal Psychology*, 80, 29-36.
- MADDI, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173-185.
- MAGGINI, C. - DALLE LUCHE, R. (2002). *Il paradiso e la noia: riflessioni metapsicologiche sulla noia morbosa*. Torino: Bollati Boringhieri.
- MATTHIES, S. - PHILIPSEN, A. - SVALDI, J. (2012). Risky decision-making in borderline personality disorder. *Psychiatry Research*, 15, 112-118.

- MERCER, K. B. - EASTWOOD, J. D. (2010). Is boredom associated with problem gambling behaviour? It depends on what you mean by “boredom”. *International Gambling Studies*, 10, 91-104.
- MERCER-LYNN, B. R. J. - HUNTER, J. A. - EASTWOOD, J. D. (2013). Is trait boredom redundant? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32, 897-916.
- MERRIFIELD, C. - DANCKERT, J. (2014). Characterizing the psychophysiological signature of boredom. *Experimental Brain Research*, 232(2), 481–491.
- MISERANDINO, M. (2012). *Personality Psychology: Foundations and Findings*. Upper Saddle River: Pearson Education.
- MONBOURQUETTE, J. (2001). *I lati nascosti della personalità. Come riconoscerli e accettarli*. Roma: Edizioni Paoline.
- MONTALE, E. (2011). *Ossi di seppia*. Milano: Edizioni Mondadori.
- MONTESSORI, M. (1935). *Il Metodo della Pedagogia Scientifica applicato all'educazione infantile nelle case dei bambini*. Roma: Editore Succ. Di Loescher & C.
- MOOS, R. H. - SCHAEFER, J. A. (1993). Coping resources and processes: current concepts and measures. In GOLDBERG, L. - BREZNITZ, S. (1993). *Handbook of stress: theoretical and clinical aspects* (pp. 234-257). New York: Free Press.
- MOOS, R. H. - HOLAHAN, C. J. (2003). Dispositional and contextual perspectives on coping: toward an integrative framework. *Journal of clinical psychology*, 59(12), 1387-1403.
- MORAVIA, A. (1960). *La noia*. Milano: Bompiani.
- MORAVIA, A. (1987). *Il narratore e i suoi testi*. Milano: Bompiani.
- NUTTIN, J. (1983). *Teoria della motivazione umana*. Roma: Armando.
- OTTINO, E. (1897). *Le odi di Q. Orazio Flacco*. Torino: G. B. Paravia.
- PELLEREY, M. - GRZADZIEL, D. (2011). *Educare. Per una pedagogia intesa come scienza pratico-progettuale*. Roma: LAS.
- PETRARCA, F. - FENZI, E. (a cura di). (1992). *Secretum*. Milano: Mursia.
- PILISUK, M. - SKOLNICK, P. - THOMAS, K - CHAPMAN, R. (1967). Boredom vs. cognitive reappraisal in the development of cooperative strategy. *Journal of Conflict Resolution*, 11(1), 110-116.

- POLDRACK, R. A. (2000). Comments and controversies. Imaging Brain Plasticity: conceptual and methodological Issues - a theoretical review. *NeuroImage*, 12, 1-13.
- RAVAZZOLO, A. - BALDUCCI, C. (2006). *Psicoanalisi dell'arte e della letteratura*. Roma: Grandi Tascabili Economici Newton.
- RAZOUNNIKOVA, O. M. (2000). Functional organization of different brain areas during convergent and divergent thinking: an EEG investigation. *Cognitive Brain Research*, 10(1), 11-18.
- RIPAMONTI, C. (2016). Accettazione. In Collana Temenos, *Geografia delle emozioni* (pp. 19-36). Bologna: Casa Editrice Persiani.
- ROSSI, R. (1982). La coppa d'oro: depressione cronica e nostalgia. In CASSANO, G. B. (a cura di). (1982). *La condizione depressiva*. Milano: Masson, 275.
- ROSSI, R. (2016). Noia: i significati della noia. La perdita di senso fra difesa e trasformazione. In Collana Temenos, *Geografia delle emozioni* (pp. 181-213). Bologna: Casa Editrice Persiani.
- SARTRE, J. P. (1938). *La nausée*. Parigi: Gallimard.
- SCHWARZER, R. - TAUBERT, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In FRYDENBERG, E. (2002). *Beyond Coping: Meeting Goals, Visions, and Challenges* (pp. 19-35). New York: Oxford University Press.
- SMALLWOOD, J. - SCHOOLER, J. W. (2006). The restless mind. *Psychological Bulletin*, 132, 946-958.
- STERNBERG, R. J. (2005). The theory of Successful Intelligence. *Interamerican Journal of Psychology*, 39(2), 189-202.
- STERNBERG, R. J. - LUBART, T. I. (1996). Investing in creativity. *American Psychologist*, 51(7), 677-688.
- VACCARINO G. L., (2007). *Scrivere la follia: matti, depressi e manicomi nella letteratura del Novecento*. Torino: EGA.
- VAN TILBURG, W. A. P. - IGOU, E. R. (2011). On boredom and Social Identity: a pragmatic meaning-regulation approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(12), 1679-1691.
- VAN TILBURG, W. A. P. - IGOU, E. R. (2012). On boredom: lack of challenge and meaning as distinct boredom experiences. *Motivation and Emotion*, 36(2), 181-184.

- VATTIMO, G. (2015). *Introduzione a Heidegger*. Roma-Bari: Laterza.
- VIGORELLI, A. (2009). *Il disgusto del tempo: la noia come tonalità affettiva*. Milano: Mimesis Edizioni.
- VIZIOLI, F. (a cura di). (2012). *Lucrezio: La natura delle cose. De rerum natura*. Roma: Newton Compton Editori.
- VODANOVICH, S. J. (2003a). On the possible benefits of boredom: A neglected area in personality research. *Psychology and Education: An Interdisciplinary Journal*, 40(3-4), 28-33.
- VODANOVICH, S. J. (2003b). Psychometric Measures of Boredom: a review of the literature. *The journal of Psychology*, 137(6), 569-595.
- VODANOVICH, S. J. - KASS, S. J. (1990). A factor analytic study of the Boredom Proneness Scale. *Journal of Personality Assessment*, 55, 115-123.
- VODANOVICH, S. J. - RUPP, D. (1999). Are procrastinators prone to boredom?. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 27, 11-16.
- VODANOVICH, S. J. - SOMMERS, J. (2000). Boredom proneness: its relationship to psychological and physical-health symptoms. *Journal of clinical psychology*, 56, 149-155.
- VODANOVICH, S. J. - WALLACE, J. C. - KASS, S. J. (2005). A confirmatory approach to the factor structure of the Boredom Proneness Scale: Evidence for a two-factor short form. *Journal of Personality Assessment*, 85, 295–303.
- VODANOVICH, S. J. - WATT, J. D. (2016). Self-Report Measures of Boredom: An Updated Review of the Literature. *The Journal of Psychology*, 150, 196-221.
- VON GEMMINGEN, M. J. - SULLIVAN, B. F. - POMERANTZ, A. M. (2003). Investigating the relationship between boredom proneness, paranoia, and self-consciousness. *Personality and Individual Differences*, 34, 907-919.
- WALLAS, G. (1926). *The art of thought*. Kent: Solis Press.
- WANGH, M. (1984). Boredom in Psychoanalytic Perspective. *Social Research*, 538-550.
- WATT, J. D. - HARGIS, M. B. (2009). Boredom Proneness: Its relationship with subjective underemployment, perceived organizational support, and job performance. *Journal of Business and Psychology*, 25(1), 163-174.

WHITE, A. (1998). Ho hum: A phenomenology of boredom. *Journal of the Society for Existential Analysis*, 9, 69-81.

#### SITOGRAFIA

HARDY, K. (2013). Embrace ennui: the answer to school break boredom. *The Sydney Morning Herald*. Consultato in data Luglio 22, 2017 da <http://www.smh.com.au/comment/embrace-ennui-the-answer-to-school-break-boredom-20130705-2pgdk.html>

RICHARDSON, H. (2013). Children should be allowed to get bored, expert says. *BBC News*. Consultato in data Luglio 22, 2017 da <http://www.bbc.com/news/education-21895704>

TREVI, E. (2013). Elogio della noia: quei pomeriggi che ci hanno resi creativi. *Il Corriere della Sera*. Consultato in data Luglio 22, 2017, da [http://www.corriere.it/cronache/13\\_marzo\\_25/trevi-quei-pomeriggi-di-noia\\_8909cc04-9514-11e2-84c1-f94cc40dd56b.shtml](http://www.corriere.it/cronache/13_marzo_25/trevi-quei-pomeriggi-di-noia_8909cc04-9514-11e2-84c1-f94cc40dd56b.shtml)