



La Noia..!

Carla Rossella Cavallo

Pedagogista Clinico e ins. di sostegno presso l'ITIS "A. Rossi" di Vicenza

Durante l'emergenza sanitaria mi trovai coinvolta nell'iniziativa #noi ci siamo, organizzata dall'ANPEC sezione Veneto, in quell'occasione affrontai il tema "la noia per i bambini".

Scelsi questo titolo perché in quel periodo, soprattutto, i bambini si sono trovati costretti a restare a casa, a cambiare le loro abitudini, i loro ritmi, a non vedere i loro amici a non svolgere le attività sportive e a dover rinunciare a tante altre abitudini o necessità. Spesso, durante i contatti on line, mi dicevano: "mi sto annoiando", "è meglio andare a scuola perché qui mi annoio", allora pensai di dedicare la mia attenzione **alla noia**. Adesso, dopo qualche anno, riprendo in mano il tema, questa volta sollecitata dalla canzone vincitrice di Sanremo 2024: "La Noia". Una canzone ritmata, orecchiabile, allegra, con l'accento marcato e dal sapore meridionale.

La mia mente ha fatto un collegamento strano, ha unito la canzone, alla diretta passata e all'osservazione oggettiva della disabilità.

Un passo alla volta cercherò di trovare cosa hanno in comune questi elementi.

Partiamo col capire cos'è la noia: la noia è uno stato d'animo, provato dall'individuo che tendenzialmente *vorrebbe* essere attivo, ma che è posto in una condizione di "stallo emotivo." Una persona si annoia perché non può fare qualcosa di stimolante, quindi pensiamo ai bambini che sono alla continua ricerca di stimoli.

La noia non è una sensazione moderna ma risale ai tempi delle caverne. Immaginate una piovosa giornata d'autunno, in una caverna della preistoria ci si annoiava a tal punto da iniziare a fare dei segni sulle pareti, per rievocare nostalgicamente l'ultima caccia.

I lunghi tempi di inattività erano probabilmente insopportabili all'uomo pronto all'azione e ricco di curiosità.

Per vincere la noia l'uomo ha iniziato a fantasticare con la mente e qui potremmo fare riferimento a diverse storie, ad esempio Alice nel paese delle meraviglie è un esempio perfetto perché Alice inizia a fantasticare proprio *quando cominciava a essere veramente stufa di star seduta senza far nulla accanto alla sorella, sulla riva del fiume*. Quindi, possiamo definire la noia come una sensazione di vuoto momentaneo, provocato dal fatto che la nostra mente è alla continua ricerca di stimoli. Più siamo allenati a tenere attiva la nostra mente, più la riempiamo di informazioni e desideri, più siamo propensi all'azione, alla progettazione di qualcosa di interessante, un gioco, uno scritto, più siamo ricchi di idee, interessi, voglia di emergere o realizzarci



e voglia di vivere in tutti i sensi, maggiori saranno le probabilità di provare una noia momentanea avendo la sensazione d'impotenza e di tempo perso.

La noia è un sentimento importantissimo per l'umanità, quindi, mi sento di dire che non dobbiamo preoccuparci se capita ogni tanto che i nostri bambini si annoiano.

Andiamo a vedere cosa succede quando ci si annoia...

La noia permette di fare introspezione, di pensare e riflettere, di vivere il silenzio e l'inattività di agire di conseguenza per creare qualcosa in grado di superare questo stato. Nella situazione del bambino deve essere lui stesso, ad attivarsi in prima persona per trovare una soluzione e non noi adulti a farlo al posto suo mediante innumerevoli attività per cercare di prevenire questo stato di quiete.

Brevemente vediamo cosa possiamo fare con i bambini:

- Essere disponibili al dialogo;
- Validare il loro stato d'animo facendogli capire che lo capite;
- aiutare i **bambini a comprendere che si può vivere qualcosa di diverso dal solito**, ma senza sobbarcarli di responsabilità e paure, piuttosto sfruttando la loro energia e fantasia per farli divertire e distrarsi.

Ognuno di noi con i propri bambini può inventarsi un modo per combattere la noia, questo è già un espediente ed è un buon passatempo, infine, ci sono tanti hobby che possono stimolare il nostro interesse.

Cerchiamo di **educarci ed educarli a una corretta respirazione**. La respirazione ha un ruolo importante nella regolazione delle emozioni, ad esempio la **respirazione dei pensieri felici**.

A questo punto, collego la musica al tema che sto affrontando, il brano "La Noia" di Angelina Mango è una canzone caratterizzata da una musica coinvolgente, allegra che crea movimento ed è molto profonda di significato. In questo brano la cantautrice, indica delle azioni e suggerisce una possibile strategia per combattere la noia e lo fa facendo riferimento alla "cumbia".

Dalle parole del testo emerge il significato della noia come sofferenza psichica, uno stato d'animo molto diffuso, soprattutto fra i giovani che può diventare una patologia, proprio per quel senso di sospensione della curiosità e assenza di stimoli - "muoio senza morire" - che in realtà è vuoto di significato e direzione.

L'indicazione che ci viene data, dalla cantante, verso questa **condizione esistenziale moderna**, contro la quale "combattere" è quella di farci un ballo: **"la cumbia della noia"**.

Angelina Mango utilizza questo ballo come metafora di un certo modo di affrontare la vita.

"Cumbia": cos'è?

La cumbia è una musica popolare - una danza colombiana, affine alla salsa, mango, merengue e rumba. Oggi è diventato un ballo di coppia, dal ritmo rilassato e sensuale, scandito dai tamburi, in cui i ballerini si trovano l'uno di fronte all'altra e danzano senza contatto diretto. Specifichiamo che questa danza deriva dall'africana cumbiamba, che si ballava a piedi nudi sulla sabbia, di fronte al mare, attorno a un falò.



Vennero chiamate kumbè, per via dei suoni e dei rumori che gli schiavi producevano durante il lavoro, infatti, "kumb", in molte lingue africane significa suono o rumore.

A questo punto, faccio una riflessione, abbiamo visto delle possibili strategie e analizzato il significato della parola noia. Abbiamo capito che appartiene all'uomo sin dalle origini e per i disabili cosa significa la noia?

A volte mi soffermo ad osservare e più volte mi sono resa conto che ciò che per me è noioso o tanto noioso per l'alunno in difficoltà non lo è, e viceversa. Mi sono chiesta se fosse solo questione di interessi diversi, di età, di genere.

Ho iniziato a leggere per capire, non dico per cercare di entrare nel suo mondo, che sappiamo sarebbe la cosa migliore per un autistico. Siamo noi che dovremmo entrare nel loro essere, perché il loro funzionamento, la loro percezione di tutto ciò che li circonda è completamente diverso dal nostro.

Partiamo da ciò che siamo abituati, cioè ad avere una qualità della vita data dall'impiego del tempo libero in attività gratificanti. Nei disabili spesso è scadente poiché il tempo libero è un tempo vuoto.

Gli organismi internazionali (Organizzazione Mondiale della Salute) hanno focalizzato la definizione di salute in una dimensione olistica, spiegandola come una condizione di benessere che vede coinvolte le tre dimensioni che descrivono la vita di ogni individuo, ovvero la dimensione fisica, psicologica e relazionale – sociale.

La percezione di benessere è la qualità della vita: ciò rende la persona soddisfatta o insoddisfatta della propria quotidianità. In sostanza, la qualità della vita è data anche dall'impiego del tempo libero in attività gratificanti.

Oggi, **la disabilità è considerata uno stato di salute in un ambiente sfavorevole.** Mettendo in evidenza le correlazioni che legano la percezione del proprio stato di salute e di benessere alle variabili ecologiche, che caratterizzano il contesto di vita dell'individuo, rilevando come la sensazione di disabilità sia strettamente proporzionale alla qualità della vita vissuta.

Ai suoi occhi, un **disabile, ha l'impressione che la propria vita sia ricca di un vigore fisico, frutto anche di trattamenti abilitativi, riabilitativi e terapeutici idonei ed efficaci, di una serenità emotiva, di un contesto sociale, che favorisce l'evoluzione personale, che sostiene e incrementa i rapporti con gli altri individui, che non danneggia le particolarità personali e soprattutto che permette di esercitare il libero arbitrio, solo così vivrà la sua disabilità come una diversa abilità.**

Possiamo dire che l'idea del tempo libero della persona disabile è un tempo vuoto, alimentato dalla noia e dalla solitudine, dal senso di abbandono e di impotenza, come messo in evidenza da Trisciuzzi, Fratini & Galanti (2010). Si è cercato di provvedere ad ottimizzare il percorso scolastico e riabilitativo di chi è affetto da disabilità. Ai contesti educativi, nello specifico alla scuola, viene chiesto di intervenire insegnando al disabile tutte quelle abilità che gli possano permettere di vivere il tempo libero come un momento di gioia e non di tedio.



Wehman, distingue nel tempo libero due parametri che lo contraddistinguono:

- uno tangibile, legato alla porzione temporale impiegata;
- l'altro personale, connesso alle emozioni positive e al senso di soddisfazione e di benessere che le attività svolte donano.

Nell'ambito del tempo libero della persona disabile un posto di rilievo lo deve occupare la pratica sportiva. L'esercizio delle [attività motorie e sportive](#) permette all'individuo diversamente abile di:

- incrementare le risorse personali;
- migliorare i comportamenti, le competenze, le capacità e le abilità;
- implementare la relazione con l'alterità;
- potenziare l'empowerment soggettivo;
- ampliare l'autonomia personale.

Concludo, affermando, che in qualsiasi situazione ognuno di noi, durante il suo percorso di vita, dovrebbe raggiungere il giusto equilibrio, applicando delle efficaci strategie, per se stesso, per saper godere delle attività e dei momenti di noia. Non è facile raggiungere l'equilibrio che ci fa assaporare il giusto senso della noia e che ci permette di godere di quei momenti per fare introspezione e far emergere una parte diversa e migliore di noi stessi.



BIBLIOGRAFIA:

- OMS (WHO), *ICF (CIF) (2002)*. [Classificazione Internazionale del funzionamento, della disabilità e della salute](#). Trento: Erickson.
- Trisciuzzi, L., Fratini, C. & Galanti, M.A. (2010). [Introduzione alla pedagogia speciale](#). Roma-Bari: Laterza.
- Casalini, L. (2008). [L'Attività Fisica Adattata: quando lo sport diventa accessibile per tutti](#). *La rosa blu*, 2, 13-14

SITOGRAFIA:

<https://www.stateofmind.it/2014/04/qualita-vita-disabilita-tempo-libero-persona-disabile/>

<https://alleyoop.ilsole24ore.com/2021/11/16/la-lotta-contro-labilismo-riguarda-tutti-intervista-a-lisa-noja/>

<https://www.deejay.it/articoli/la-noia-angelina-mango-testo-significato/>

<https://tq24.sky.it/spettacolo/musica/approfondimenti/testo-angelina-mango-sanremo-2024-canzone-la-noia>