

EDITRICE ASSOC. CULTURALE
 "MONS. GIUSEPPE CENTRA"
 Piazzetta della Madonnella, 1
 04010 Rocca Massima (LT)



www.associazionecentra.it
 E-mail: info@associazionecentra.it
 Tel./Fax 06.96699010
 C.F. 91056160590

Direttore Responsabile:
Virgino Mattocchia

Responsabili
 Redazione, Sviluppo e Diffusione:
Aurelio Alessandrini
Remo Del Ferraro
Enrico Mattocchia

Questo numero è stato inviato
 in tipografia per la stampa
 il 3 Giugno 2014

ISCRIZIONE AL N° 1017 DEL 15 / 01 / 2002
 DEL REGISTRO NAZIONALE DELLA STAMPA
 DEL TRIBUNALE DI LATINA

Stampa: NUOVA GRAFICA 87 srl
 Via del Tavolato, 2597 - PONTINIA (LT)
 Tel. 0773.86227

Questo numero è stampato in 1.500 copie
 e distribuito gratuitamente

I manoscritti anche se non pubblicati non si restituiscono

La testata de "Lo Sperone" si riserva il pieno ed esclusivo diritto di pubblicazione e stampa a propria insindacabile discrezione senza alcun preavviso ne autorizzazione. La collaborazione, a qualsiasi livello e sotto qualsiasi forma, è gratuita salvo esplicito e scritto diverso accordo. Manoscritti, foto ed altro anche se non pubblicati non si restituiscono. Riproduzioni e citazioni sono lecite, purché si citi, espressamente e in forma completa la fonte, autore dell'articolo, titolo dell'articolo, numero, data e pagina della testata.

LA NOIA

Che cos'è esattamente? A cosa serve?



Nella società moderna ha spesso una connotazione negativa, è legata a sentimenti sgradevoli di apatia e inerzia che la maggior parte delle persone vuole fuggire.

Chi si annoia sperimenta sensazioni di monotonia, mancanza di iniziativa, indifferenza. In realtà in un mondo pieno di impegni programmati minuto per minuto, rimane ben poco spazio per annoiarsi, eppure la tendenza generale è quella di volere allontanare questo sentimento perché percepito come particolarmente minaccioso. Perfino i bambini hanno una giornata così piena di attività da non sperimentare mai un po' di noia, per molti adolescenti è un vero e proprio "spauracchio" da evitare a tutti i costi, come anche per diversi adulti.

Il "non sapere cosa fare" fa paura: a fare paura è la dimensione di vuoto che inevitabilmente crea la noia, uno spazio nuovo e spesso inesplorato. Non c'è niente di pericoloso nel visitare questo "vuoto", anzi si tratta di un'opportunità! La noia diventa creativa perché permette di prendere maggiore contatto con sé stessi, pertanto non va scacciata a tutti i costi; offre un utilissimo spazio di riflessione e di pausa per comprendere davvero ciò che si vuole e attuare piccoli e grandi cambiamenti. Dalla noia possono nascere creatività, talento, idee nuove, opportunità, sorprese; non bisogna temerla.

L'atteggiamento prevalente di fronte all'affacciarsi di questo stato d'animo è invece la fuga; ecco allora che si tende a moltiplicare gli impegni, cercare un continuo contatto con gli altri, sperimentare a tutti i costi sensazioni forti per sentirsi vivi e partecipi, fino ad arrivare anche all'uso di droghe o alcol. È importante ricordare che la noia è comunque un'emozione transitoria, destinata ad avere un'evoluzione fino ad esaurirsi in tempi più o meno lunghi, lasciando il posto ad un altro stato d'animo. La vita di ogni persona è infatti costellata di continue e naturali oscillazioni: è bene tenerne conto ed avere la consapevolezza che sia i momenti di noia ed apatia, sia i momenti di forte entusiasmo sono entrambi necessari allo stato di benessere dell'individuo. Concedersi lo spazio della noia è allora davvero importante.

La vita di ogni persona è infatti costellata di continue e naturali oscillazioni: è bene tenerne conto ed avere la consapevolezza che sia i momenti di noia ed apatia, sia i momenti di forte entusiasmo sono entrambi necessari allo stato di benessere dell'individuo. Concedersi lo spazio della noia è allora davvero importante.



Dott.ssa Nicoletta Agozzino - Psicologa Psicoterapeuta
 (nicoletta.agozzino@fastwebnet.it)

GIOIELLERIA

Villa

OROLOGERIA - ARGENTERIA

Sede Storica dal 1956

CORSO DELLA REPUBBLICA, 13 - VELLETRI (RM)
 TEL./FAX 06.9630383



www.gioielleriavilla1956.it