

*Alla Gloria del Sublime Artefice dei Mondi*

## **SOVRANO SANTUARIO TRADIZIONALE D'ITALIA**

*Rito di Memphis  
Montauban 1815*



*Rito di Misraïm  
Venezia 1788*

*Rito di Mizraim  
Napoli 1728*

### **DEL RITO ANTICO E PRIMITIVO DI MEMPHIS-MISRAÏM (Filiazione Robert Ambelain)**

**Allocuzione del Grande Oratore Ministro di Stato del Sovrano Santuario  
Tradizionale d'Italia in Apertura dei lavori del 16° Convento Nazionale  
(Roma, 28 settembre 2024 dell'E.V.)**

#### **A.G.D.S.A.D.M.**

- Serenissimo Gran Ierofante,
- Sublimi Principi Patriarchi Grandi Conservatori ad Vitam,
- Venerabilissimo Gran Maestro della Gran Loggia Italiana di Memphis-Misraïm,
- Carissime Sorelle e Fratelli di ogni grado,
- Gentilissime e graditissime Delegazioni Ospiti,

#### **ELOGIO DELLA NOIA E DELLA MONOTONIA**

L'importanza della **noia** fu riconosciuta da **Giacomo Leopardi**, che le conferì un valore estremamente positivo, caratteristico dell'essere umano.

Oggi, vista la quantità di stimoli a disposizione, è davvero difficile annoiarsi.

Ed è un peccato, perché la noia, la monotonia possono essere una risorsa preziosa per favorire il benessere e per stimolare la creatività. Ma non sempre: solo quando focalizziamo l'attenzione dentro di noi, invece che cercare "distrazioni" all'esterno.

Nel mondo di oggi abbiamo a disposizione una tale varietà di stimoli, tutti facilmente accessibili, che raramente ci annoiamo. La diffusione degli smartphone, in particolare, con i continui sms e notifiche, ci ha abituati ad avere sempre meno "tempi morti".

Il risultato è che siamo sempre meno attrezzati a tollerare la noia e sempre più portati a evitarla attivamente.

È un bene? Non proprio. La maggior parte di noi considera la noia un'esperienza negativa, ma alcune recenti ricerche scientifiche hanno mostrato che può avere anche effetti positivi.

## **Che cos'è la noia?**

La noia viene descritta come uno stato emotivo caratterizzato da un desiderio non appagato di fare o provare qualcosa di soddisfacente. Viene definita uno stato di “mente non impegnata” che si verifica quando:

Non siamo in grado di impegnare in modo efficace la nostra attenzione verso stimoli interni o esterni;

La nostra attenzione si focalizza sul fatto che non siamo in grado di impegnare la nostra mente in un'attività soddisfacente;

Attribuiamo la causa del nostro stato negativo a fattori esterni.

## **Noia e ozio**

Nelle filosofie orientali, in un momento di vuoto l'individuo è libero di annoiarsi, di oziare e di meditare, concentrandosi sul proprio respiro senza pensare ad altro. Quando si medita non si pianifica, non ci si rilassa, non si cercano particolari stati di coscienza; non si fa nulla, si lascia fluire il tempo attraverso il respiro. Ed ecco che, silenziando per qualche momento il continuo chiacchiericcio della mente, un nuovo entusiasmante scopo può emergere spontaneamente da dentro di noi.

Anche in Occidente, in passato, era presente un senso positivo dell'ozio.

In senso latino l'Otium era l'opposto degli affari pubblici, il tempo da dedicare alla meditazione, allo studio, alla cura della mente e dello spirito, e in molte religioni compare l'indicazione di un “tempo santo”, da dedicare alla preghiera e all'inattività.

Per esempio nella tradizione ebraica, oltre al giorno settimanale di astinenza dal lavoro (il sabato) è previsto un “anno sabbatico” ovvero un intero anno nel quale secondo le leggi Mosaiche, si lasciava riposare la terra, e si condonavano i debiti.

Oggi l'anno sabbatico è un anno di congedo retribuito cui i docenti universitari hanno diritto per dedicarsi alla ricerca scientifica e all'aggiornamento: una delle ultime testimonianze, nella società odierna, della convinzione che un periodo di libertà dagli obblighi lavorativi potesse produrre un accrescimento della qualità del pensiero.

## **Noia e creatività**

Secondo alcune teorie, la noia sarebbe un requisito fondamentale per la creatività. Nei momenti di noia, infatti, il nostro cervello ha spazio a sufficienza per perdersi in divagazioni e sogni a occhi aperti che, come molti scienziati hanno dimostrato, hanno un ruolo cardine nei processi cognitivi.

In uno studio un gruppo di persone sono state invitate a elencare tutti gli usi possibili di una tazza di plastica. È risultato che le persone che avevano svolto in precedenza un compito ripetitivo per un quarto d'ora avevano ideato un maggior numero di risposte e di maggiore creatività. Ripetendo l'esperimento con compiti ripetitivi differenziati, i ricercatori hanno dimostrato che non solo lo stato di noia facilita l'entusiasmo e l'attenzione verso gli stimoli che vengono a interromperlo, favorendo la creatività, ma anche che quanto più lo stato di noia è intenso, tanto più la creatività ne trarrà guadagno.

Non sorprende a questo punto che alcuni grandi scrittori abbiano bisogno di passare un periodo di noia per trovare l'ispirazione, per superare il cosiddetto “blocco dello scrittore” o “sindrome da pagina bianca”.

Uno psicologo ha dimostrato che i momenti in cui ci si rilassa e si lascia “vagare la mente” permettono al nostro inconscio di lavorare meglio (come avviene quando si sogna), facilitando le intuizioni creative: questo perché il cervello si libera di assunti ingiustificati e stabilisce connessioni inedite tra concetti o competenze già esistenti. Ricerche come questa fanno pensare che i momenti di noia, lungi dall’essere dannosi, costituiscono una specie di sosta durante la quale il cervello ricarica la propria benzina.

### **Quando la noia è “sana”**

Come ha dimostrato uno studio svolto presso l’Università di York, a Toronto, si potrebbe dire che c’è un tipo di noia “**cattiva**”, che genera malessere e inquietezza, e un tipo di noia “**buona**”, che favorisce la creatività e la qualità dei ragionamenti.

La prima, la **cattiva**, si verifica quando si cerca la soluzione all’esterno (per esempio negli smartphone), con il risultato, sul lungo periodo, di diminuire il senso di autoefficacia e la fiducia nelle proprie competenze. Se tendiamo a cercare soddisfazione all’esterno, e non dentro di noi, è probabile che non appena gli stimoli cessano di essere interessanti si ripresenti, e si rafforzi, la noia.

Conseguenze diverse, per non dire opposte, si ha la **buona** quando, rivolgiamo l’attenzione dentro di noi, connettendoci con i nostri pensieri e le nostre emozioni.

È quello stato d’animo che viene anche definito “**sognare a occhi aperti**”.

Stato d’animo che spesso viene visto negativamente, come una propensione a perdere tempo e magari a fare errori, ma che in realtà, nella maggior parte dei casi dà la sensazione di “rinfrescare la mente”, migliorando lo stato emotivo e le performance lavorative.

### **Il difficile incontro con se stessi**

Ma perché per molti è così difficile tollerare la noia?

Perché la noia porta a un incontro con se stessi, cosa non sempre facile. Quando il cervello non deve affrontare stimoli e compiti specifici, la sua attività elettrica si concentra nelle zone deputate alla coscienza di sé e all’elaborazione della propria storia personale. Non fare niente obbliga il nostro sistema mentale a pensare a se stesso e a compiere libere associazioni. È per questo che è così difficile stare in quella situazione, da soli e senza fare niente: perché è in quel momento che siamo più vicini anche al nostro inconscio, alla nostra “follia”. Del resto è proprio la capacità di avere coscienza di noi stessi a distinguerci dalle altre specie. Una capacità che può generare ansia, specie per chi vi è già predisposto.

In conclusione, siamo stimolati continuamente, ma siamo bombardati da stimoli a “bassa intensità” che richiedono poco più di una manciata di secondi per essere processati per poi svanire nel nulla. Sembriamo perdere progressivamente la capacità di non far nulla, o semplicemente tollerare la noia. Questo lascia poco spazio per la riflessione, l’approfondimento, o il semplice lasciar divagare la mente.

La situazione di partenza di ogni essere umano che si affaccia alla vita è sempre la stessa: da una parte ci siamo noi, dall’altra c’è tutto quello che chiamiamo Mondo.

Se potessimo soltanto osservare il mondo come uno spettacolo, un puro intrattenimento, non sorgerebbe per noi alcun problema. Vivremmo nella condizione angelica di eterni spettatori. Il nostro problema, però, è che fin dai primi mesi di vita siamo costretti a stabilire rapporti più complessi e duraturi con ciò che ci circonda. Per poter

vivere, una parte di ciò che è all'esterno, in misura minima ma decisiva, deve necessariamente transitare al nostro interno, assimilato dalla memoria, dalle emozioni, dai desideri.

È a questo punto che la noia interviene in nostro aiuto. Accompagnata dalle sue più fide compagne, la pigrizia e l'ansia, ci insegna a scegliere, nell'oceano delle cose, ciò che davvero possiede un significato per noi. E non importa che per gli altri queste cose non abbiano significato o siano addirittura assurde. Ciò che è importante è il rapporto che ognuno di noi ha instaurato con le cose: ciò che davvero conta è quello che siamo riusciti, ognuno a suo modo, ad amare e a comprendere.

Fin dall'infanzia la noia rappresenta una preziosa e impalpabile sostanza della vita, e, secondo alcuni esperti di problemi dell'apprendimento, può essere considerata come la matrice di una attività fantastica indipendente, la linfa segreta dei processi creativi. Lasciate che i bambini conoscano la noia, potrebbe essere il consiglio da dare alle mamme, non siate ossessionate dal folle proposito di animare in tutte le maniere le vite dei vostri figli. A conforto di questa tesi basti considerare i ricordi di infanzia di artisti e scrittori (tutti cresciuti in un tempo in cui i genitori non erano stati presi dalla mania di riempire le giornate dei figli) per scoprire come questi grandi uomini godevano di un accesso illimitato alle molteplici varietà di noie: la noia scolastica, la noia pomeridiana, la noia dei viaggi e, la più potente di tutte, la noia domenicale, che da sempre è stata l'incubatrice di tutti i destini individuali, la forgiatrice di tutti i caratteri.

Se non ci annoiassimo, dunque, cosa mai avrebbe il tempo di diventare davvero importante per noi? Solo la monotonia e la mancanza di distrazione, che accompagnano la noia, acuiscono la nostra sensibilità, aumentano il grado e l'intensità della nostra attenzione.

Annoiarsi serve anche a prendersi una pausa per interrogarci, ricercare, immaginare, raccontare.

La vita umana non è niente altro che un gioco tra la noia e la monotonia.

Allora proviamo a scendere ogni tanto dalla ruota, bastano solo 5 minuti al giorno.

**Fr. NUM**