LEARN ITALIAN
THROUGH STORIES

Come Ho Superato l'Apatia e la Svogliatezza

Ciao a tutti! Benvenuti a questo nuovo episodio del podcast. Sono Mattia e oggi voglio parlarvi di un tema che, secondo me, tocca tutti noi: la svogliatezza, l'apatia, quel momento in cui proprio non hai voglia di fare assolutamente niente.

Sapete di cosa parlo, vero? Quella sensazione che arriva, magari di lunedì mattina, quando suona la sveglia e tu pensi: "No, dai, ancora cinque minuti." E poi quei cinque minuti diventano dieci, poi venti, e alla fine ti alzi dal letto come uno zombie. Ecco, oggi parliamo proprio di questo.

Allora, prima di tutto, chiariamo una cosa: cos'è esattamente la svogliatezza? In italiano, quando diciamo che una persona è svogliata, intendiamo che non ha voglia di fare le cose. È senza energia, senza motivazione. La parola "svogliato" viene da "voglia" - che significa "desiderio" - con il prefisso "s-" davanti, che indica una negazione. Quindi, letteralmente, "svogliato" è qualcuno che è "senza voglia".

Per esempio, potrei dire: "Oggi sono proprio svogliato, non ho voglia di studiare." Oppure: "Mio figlio è così svogliato, non vuole mai fare i compiti." Capite? È molto semplice.

E poi c'è l'apatia, che è una parola un po' più forte. L'apatia è quando non provi interesse per niente, quando tutto ti sembra uguale, grigio, noioso. Una persona apatica non reagisce alle cose, è come se fosse spenta dentro. In italiano diciamo anche che è "indifferente" o "distaccata".

Ma ora vi racconto una cosa personale. L'estate scorsa ho passato un periodo davvero difficile. Mi svegliavo la mattina e pensavo: "E adesso cosa faccio?" Non avevo voglia di lavorare, non avevo voglia di uscire, non avevo nemmeno voglia di vedere i miei amici. Rimanevo sul divano a guardare la televisione per ore, passando da un canale all'altro senza nemmeno capire cosa stavo guardando.

Mia moglie mi diceva: "Mattia, ma cosa ti succede? Esci, fai qualcosa!" E io le rispondevo: "Lo so, lo so... ma non ne ho voglia." E questa è una frase che sentirete spesso in italiano: "Non ne ho voglia." Il "ne" qui si riferisce alla cosa che non vuoi fare. Potete usarla così: "Vuoi venire al cinema?" "No, scusa, non ne ho voglia."

Vi dico la verità: all'inizio pensavo che fosse solo pigrizia. In italiano, la pigrizia - o svogliatezza, sono sinonimi - è quando non hai voglia di fare le cose. Un pigrone - così chiamiamo una persona pigra o svogliata - è qualcuno che preferisce stare a letto piuttosto che alzarsi e fare qualcosa di produttivo. Ma a volte dietro questa pigrizia c'è qualcosa di più profondo. Non è solo che non vuoi fare fatica. È che proprio non vedi il senso nelle cose, e questo può essere un segnale di apatia o di un malessere più serio.

Mi ricordo che un giorno dovevo andare in palestra. Avevo pagato l'abbonamento, avevo la borsa pronta, le scarpe da ginnastica nuove. Ma sono rimasto seduto sulla sedia della cucina per mezz'ora, fissando la borsa, pensando: "A che serve? Tanto non migliorerò la mia forma fisica." Questo è un classico pensiero di quando sei svogliato: vedi tutto come inutile.

E sapete qual è il problema? Che la svogliatezza si autoalimenta. Più stai fermo, più diventi svogliato. È come un circolo vizioso - questa è un'espressione che usiamo per indicare una situazione negativa che continua a ripetersi. Per esempio: "Sono triste, quindi non esco. Non esco, quindi divento ancora più triste. È un circolo vizioso."

Ma perché succede? Perché a volte ci sentiamo così? Beh, ci sono tante ragioni. A volte è lo stress. Quando sei troppo stressato per troppo tempo, il tuo corpo e la tua mente dicono: "Basta, abbiamo bisogno di una pausa." E quindi ti fermi. Il problema è che non è una pausa vera, è più come... uno sciopero interno. Il tuo cervello fa sciopero! Come quando i lavoratori dicono: "Non lavoriamo più finché le cose non migliorano."

Altre volte la svogliatezza arriva quando non hai degli obiettivi chiari. Se non sai dove stai andando, perché dovresti camminare? È logico, no? Per esempio, io in quel periodo dell'estate scorsa non avevo progetti. Il lavoro andava così così, non avevo nuove idee, non c'era niente che mi entusiasmava. E quando non hai entusiasmo, tutto diventa grigio.

"Entusiasmo" è una bella parola italiana. Viene dal greco e significa letteralmente "avere un dio dentro". Quando sei entusiasta, hai energia, hai voglia di fare le cose, ti senti vivo! Ma quando perdi l'entusiasmo, ecco che arriva la svogliatezza.

Vi faccio un altro esempio pratico. Conoscete quella sensazione quando dovete pulire casa? Guardate il disordine e pensate: "Oh no, da dove comincio?" I piatti sporchi, i vestiti da piegare, il pavimento da lavare... È troppo! E allora cosa fate? Niente. Vi sedete sul divano e dite: "Lo faccio dopo." Ma "dopo" non arriva mai, vero?

Io facevo così con tutto. "Rispondo a quella email dopo." "Chiamo mia madre dopo." "Vado a fare la spesa dopo." E intanto i giorni passavano e io rimanevo in questo stato di... come si dice... letargo? Sì, come gli orsi in inverno che dormono per mesi! Ecco, io ero in letargo, ma d'estate.

Mia moglie, che è molto più pratica di me, a un certo punto mi ha detto: "Mattia, basta. Domani mattina ti alzi, fai una doccia fredda, e usciamo a fare una passeggiata." E io: "Ma non ho voglia..." E lei: "Non importa. Si fa lo stesso."

E sapete una cosa? Aveva ragione. Questo è un punto importante che voglio condividere con voi: a volte devi fare le cose anche quando non ne hai voglia. Lo so, sembra un controsenso. Ma è così. Devi forzarti un pochino, dare una spinta alla ruota, come si dice. Una volta che la ruota comincia a girare, diventa più facile.

Quella mattina mi sono alzato, ho fatto la doccia - non proprio fredda, tiepida diciamo - e siamo usciti. Abbiamo camminato al parco per un'ora. All'inizio continuavo a pensare: "Che noia, voglio tornare a casa." Ma dopo venti minuti, improvvisamente, ho notato gli alberi, il sole, un cane che giocava con una palla. E ho pensato: "Ehi, non è male qui fuori."

Questo è quello che succede quando esci dalla svogliatezza: ricominci a notare le cose. È come se prima avessi gli occhi chiusi e adesso li riapri. In italiano diciamo: "Tornare in sé" o "riprendersi". Per esempio: "Dopo quella passeggiata, mi sono ripreso un po'."

Ma attenzione: non voglio dire che è facile. Non è che fai una passeggiata e tutto si risolve magicamente. La svogliatezza può essere testarda, come un mulo - il mulo è quell'animale che quando non vuole muoversi, non si muove proprio! Ecco, la svogliatezza è così.

Ci sono giorni in cui pensi di essere migliorato, e poi il giorno dopo ti risvegli e sei di nuovo a terra. "Essere a terra" è un'espressione che usiamo per dire che siamo giù di morale, senza energie. Per esempio: "Oggi sono proprio a terra, non ce la faccio."

Sapete cosa mi ha aiutato davvero? Le piccole cose. Invece di pensare: "Devo cambiare tutta la mia vita," ho cominciato a pensare: "Oggi mi alzo e mi vesto bene." Oppure: "Oggi cucino qualcosa che mi piace." Oppure: "Oggi telefono a un vecchio amico."

Piccoli passi. In italiano abbiamo un proverbio che dice: "Chi va piano va sano e va lontano." Significa che non devi avere fretta, devi procedere con calma ma con costanza. E funziona! È molto meglio che cercare di fare tutto in un giorno e poi ricrollare il giorno dopo.

Un'altra cosa importante: parlare. Io ho la brutta abitudine di chiudermi in me stesso quando sto male. Non parlo, non mi confido, tengo tutto dentro. In italiano diciamo: "Tenere tutto dentro" o "chiudersi a riccio" - il riccio è quel piccolo animale che quando ha paura si chiude a palla. Ecco, io facevo così.

Ma tenere tutto dentro non aiuta. Un giorno ho chiamato il mio migliore amico, Luca, e gli ho detto: "Senti, devo parlarti. Non sto bene." E lui è venuto subito a casa mia con due pizze e due birre. Abbiamo parlato per ore. Io gli ho spiegato come mi sentivo: vuoto, senza direzione, stanco di tutto. E sapete cosa mi ha detto? "Mattia, succede. Succede a tutti."

E questo mi ha fatto sentire meglio. Sapere che non ero l'unico, che è normale avere questi momenti. In italiano diciamo: "Mal comune, mezzo gaudio" - significa che quando un

problema è condiviso da tanti, è un po' meno pesante. Non so se sia vero in generale, ma in quel momento mi ha consolato.

Luca mi ha anche dato un consiglio pratico. Mi ha detto: "Fai una lista." Io ho risposto: "Una lista di cosa?" E lui: "Di cose piccole che puoi fare ogni giorno. Non grandi progetti, cose semplici. E ogni sera, prima di dormire, guardi la lista e vedi cosa hai fatto."

All'inizio mi sembrava stupido. Ma l'ho fatto. Ho scritto:

1. Alzarsi prima delle nove

2. Fare colazione seduto, non in piedi

3. Leggere dieci pagine di un libro

4. Fare una camminata di almeno quindici minuti

5. Chiamare o scrivere a una persona cara

Cose semplicissime, vero? Ma vi dico una cosa: il primo giorno che sono riuscito a fare tutte e cinque le cose, mi sono sentito... come dire... orgoglioso. Sì, orgoglioso di me stesso. Che è una sensazione che non provavo da tanto tempo.

"Orgoglioso" in italiano significa che sei fiero di qualcosa. Puoi essere orgoglioso di te stesso, o orgoglioso di qualcun altro. Per esempio: "Sono molto orgoglioso di mio figlio, ha preso un bel voto a scuola."

E poi, lentamente, le cose hanno cominciato a migliorare. Non in un giorno, non in una settimana. Ma dopo un mese, due mesi, mi sono accorto che mi svegliavo e pensavo: "Ok, cosa faccio oggi?" invece di "Oh no, un altro giorno."

Un'altra cosa che mi ha aiutato è stata limitare il tempo davanti agli schermi. Smartphone, computer, televisione... Passavo ore e ore a scorrere i social media, a guardare video su YouTube, a fare... niente di significativo. In italiano diciamo "scrollare" - che è una parola che viene dall'inglese "to scroll" - per indicare quando scorri il telefono senza meta.

Il problema dello scrollare è che ti sembra di fare qualcosa, ma in realtà non stai facendo niente. E alla fine ti senti ancora più vuoto. È come mangiare cibo spazzatura: sul momento ti sembra buono, ma dopo ti senti pesante e poco bene.

Ho deciso di mettere un limite. La sera, dopo le dieci, telefono spento. E la mattina, prima di guardare il telefono, almeno trenta minuti di vita vera: colazione, doccia, vestirsi. All'inizio è stato difficile - il telefono chiama, sai? È come una droga! Ma poi ci si abitua.

Voglio parlarvi anche di una cosa importante: la differenza tra riposarsi e essere svogliati. Riposarsi è sano, è necessario. Dopo una settimana di lavoro, è normale voler stare sul divano a guardare un film. Ma essere svogliati è diverso. Quando sei svogliato, anche riposare ti stanca. Sembra assurdo, ma è così. Stai senza fare niente e ti senti comunque esausto.

"Esausto" significa molto, molto stanco. Completamente senza energie. Per esempio: "Dopo quella maratona, ero completamente esausto."

Durante il mio periodo di svogliatezza, potevo dormire dieci ore e svegliarmi ancora stanco. Potevo stare tutto il giorno a casa e sentirmi comunque stressato. Perché? Perché la svogliatezza non è solo fisica, è mentale. È il tuo cervello che dice: "Non riesco più ad andare avanti così."

E questo è un segnale importante. Non va ignorato. Quando arrivi a quel punto, devi fermarti e chiederti: "Cosa non va nella mia vita? Cosa devo cambiare?" Non è pigrizia, è un campanello d'allarme. In italiano diciamo "campanello d'allarme" per indicare un segnale che qualcosa non va.

Per me, il problema era che lavoravo troppo senza uno scopo chiaro. Lavoravo, lavoravo, lavoravo, ma per cosa? Per pagare le bollette? Solo per quello? Dove era la passione? Dove era il divertimento?

Ho capito che dovevo trovare qualcosa che mi piacesse veramente. E così ho ricominciato a suonare la chitarra, che era una mia passione di quando ero giovane. Non lo facevo da anni. La chitarra era in cantina, piena di polvere.

L'ho tirata fuori, ho cambiato le corde, e ho cominciato a suonare. All'inizio ero arrugginito - "arrugginito" significa che hai perso la pratica, come il ferro che fa la ruggine quando non viene usato. Ma poco a poco le dita hanno ricominciato a muoversi, e ho ricordato gli accordi.

E vi dico una cosa: mentre suonavo, non pensavo a nient'altro. Per quei venti, trenta minuti, la mia mente era libera. Non c'erano preoccupazioni, non c'era svogliatezza. C'era solo la musica. Questo si chiama "flow" anche in italiano, o possiamo dire "essere nel flusso" - quando sei così concentrato in qualcosa che ti piace che perdi il senso del tempo.

Ecco, questo è quello che mancava nella mia vita: il flow. Tutto era diventato meccanico, automatico, noioso. Lavoro, casa, televisione, dormire, ripetere. In inglese dicono "rinse and repeat" - sciacqua e ripeti - noi in italiano diciamo "sempre la stessa storia" o "sempre la solita minestra".

Quindi, ricapitolando - "ricapitolare" significa riassumere, fare un riepilogo - cosa ho imparato da questo periodo di svogliatezza?

Primo: la svogliatezza è normale. Non sei strano, non sei sbagliato. Succede a tutti, prima o poi. È parte della vita.

Secondo: non devi combattere la svogliatezza con la forza bruta. Non funziona. Devi capire da dove viene. Sei stressato? Sei senza obiettivi? Sei insoddisfatto? Trova la causa.

Terzo: piccoli passi. Non cercare di risolvere tutto in un giorno. Fai una cosa piccola, poi un'altra, poi un'altra ancora. La costanza batte l'intensità.

Quarto: parla con qualcuno. Non tenerti tutto dentro. Un amico, un familiare, uno psicologo se necessario. Parlare aiuta sempre.

Quinto: trova qualcosa che ti appassiona. Qualcosa che ti fa perdere la cognizione del tempo. Può essere un hobby, uno sport, un'arte. Qualcosa che è solo tuo.

E sesto: sii gentile con te stesso. Non giudicarti, non criticarti. Stai attraversando un momento difficile, va bene. Domani sarà meglio.

Sapete, adesso quando mi sento un po' svogliato - perché capita ancora, eh, non è che sono diventato un supereroe - mi dico: "Ok Mattia, cosa puoi fare ora? Quale piccola cosa?" E faccio quella piccola cosa. Poi magari ne faccio un'altra. E così la giornata passa.

Prima concludere, voglio insegnarvi alcune espressioni utili sull'argomento:

"Non averne voglia" - non voler fare qualcosa. "Oggi non ne ho proprio voglia."

"Essere giù" o "essere giù di corda" - sentirsi tristi o senza energia. "Sono un po' giù oggi."

"Non combinare niente" - non fare nulla di produttivo. "Ho passato tutto il pomeriggio senza combinare niente."

"Tirarsi su" - migliorare il proprio umore. "Dai, cerca di tirarti su!"

"Buttarsi giù" - lasciarsi andare alla tristezza. "Non ti buttare giù, vedrai che passa."

"Prendersela comoda" - fare le cose con calma, senza fretta. "Oggi me la prendo comoda."

"Rimandare a domani" - procrastinare. "Continuo a rimandare a domani, ma devo farlo."

Bene, amici, siamo arrivati alla fine di questo episodio. Spero che vi sia piaciuto e, soprattutto, spero che se state passando un momento di svogliatezza, queste parole vi aiutino un po'. Ricordate: non siete soli, va bene non stare bene, e piano piano tutto passa.

Io sono Mattia e ci sentiamo nel prossimo episodio. Ciao ciao!