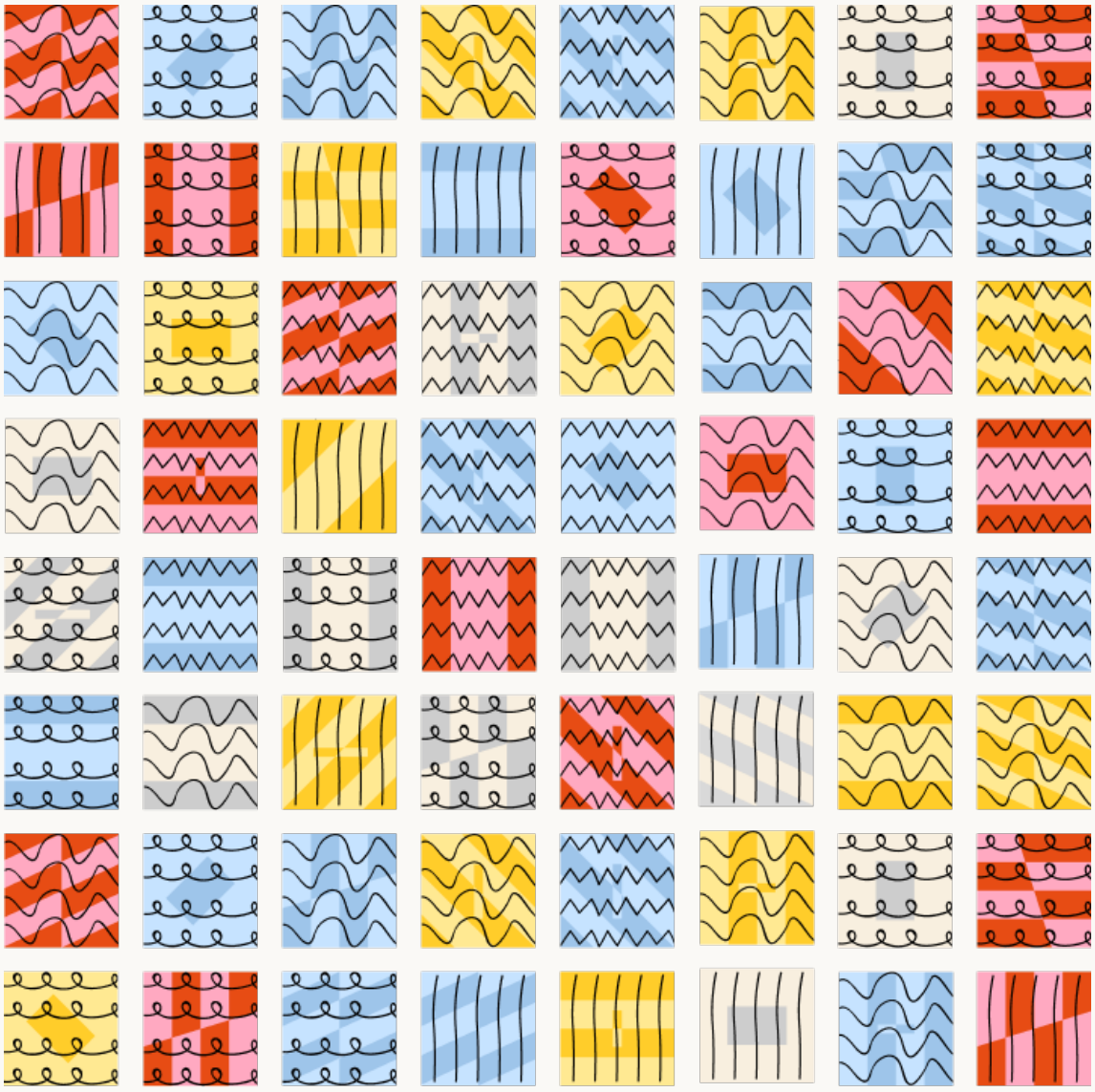


ANOMALIA

TRACCE DI NOIA QUOTIDIANA

Politecnico di Torino
Corso di Laurea in Design e Comunicazione
A.A 2025/2026

ANOMALIA

Tracce di noia quotidiana

Valorizzare gli intervalli della quotidianità
attraverso il Data Humanism

Candidata: Rombolà Veronica
Relatrice: Remondino Chiara Lorenza

ABSTRACT

Anomalia è un progetto di communication design che esplora la noia all'interno degli intervalli della quotidianità, considerandola un'emozione funzionale in continua crescita a causa dei cambiamenti socioculturali degli ultimi decenni, che hanno trasformato il rapporto tra gli individui e il tempo.

La ricerca esplora, attraverso un approccio interdisciplinare, il tema del tempo e della noia, focalizzandosi sulle loro dimensioni culturali, percettive e comunicative. Un'attenzione particolare viene dedicata al ruolo del design nella rappresentazione e costruzione del loro significato. Seguendo un approccio di Data Humanism, il progetto identifica nella visualizzazione delle tracce lasciate dalla noia, la possibilità di restituire valore agli intervalli di pausa e attesa della quotidianità.

Anomalia si configura perciò come un sistema ibrido di interfacce, composto da un'installazione analogica, un test digitale e un archivio online. L'interfaccia fisica viene situata all'interno degli spazi quotidiani frequentati da giovani adulti, come università, biblioteche, residenze, hall di stazioni e centri commerciali, con l'obiettivo di intercettare e accogliere la noia dell'utente. Attraverso un qr code, si accede al test digitale, che traduce percezioni e comportamenti degli utenti annoiati in forme visive, generate a partire dalle risposte fornite. Quest'ultime entrano a far parte di un archivio digitale, dove le micro-esperienze di noia collettiva si rendono visibili.

Il progetto si pone dunque come un modello comunicativo alternativo, capace di restituire valore e significato agli spazi e ai momenti della quotidianità, attraverso le esperienze di noia di coloro che li abitano.

INDICE

INTRODUZIONE

IL TEMPO E LE SUE DIMENSIONI

2.1 Cos’è il tempo? 7
2.2 Percepire il tempo 11
2.3 L’accelerazione contemporanea 23

LA NOIA NELLA QUOTIDIANITÀ

3.1 Cos’è la noia? 41
3.2 Gestire la noia 45
3.3 Le manifestazioni della noia 51

PROGETTARE IL TEMPO E LA NOIA

4.1 Le traduzioni visive 67
4.2 Percepire il tempo 81
4.3 Rappresentazioni grafiche 95
4.4 La comunicazione contemporanea 105
4.5 Conclusione 115

CASI STUDIO

5.1 Casi studio 119
5.2 Analisi dei casi studio 141

PERSONAS

6.1 Personas 151
6.2 User journey 161

CONCEPT

7.1 Linee guida 171
7.2 Concept 173
7.3 Vision e mission 175

PROGETTO ANOMALIA

8.1 Introduzione al progetto 179
8.2 L’interfaccia fisica 185
8.3 L’interfaccia digitale 195
8.4 L’identità del progetto 219

BIBLIOGRAFIA

9.1 Bibliografia 229
9.2 Sitografia 234

INTRODUZIONE

CONTESTO E OBIETTIVI

Negli ultimi decenni, il fenomeno dell'accelerazione sociale, legato ai cambiamenti della società contemporanea, ha modificato il rapporto tra il tempo e gli individui.
La digitalizzazione e la globalizzazione hanno infatti contribuito allo sviluppo di tecnologie e modelli sociali che hanno alterato i ritmi della quotidianità, valorizzando l'immediatezza e vedendo il tempo come una risorsa da ottimizzare. È in questo contesto che l'orologio biologico e psicologico dell'individuo sono entrati in conflitto con i ritmi della società, influendo sul benessere e sulla percezione degli intervalli vuoti nella quotidianità.

Una conseguenza poco attenzionata, che emerge a causa di questi cambiamenti, è la presenza sempre maggiore di uno stato emotivo complesso: la noia. Sebbene venga culturalmente associata a stati di malessere, la letteratura scientifica ne sottolinea la sua natura potenzialmente funzionale. Se accolta, la noia è infatti in grado di favorire il riposo mentale, creatività e la ricerca di significato. Al contrario, quando viene rifiutata, può innescare un circolo vizioso che ne amplifica paradossalmente la percezione stessa.

Il design e la comunicazione si inseriscono all'interno di questo scenario. La progettazione contemporanea ha promosso il principio di frictionless, orientato all'eliminazione di rallentamenti per soddisfare rapidamente i bisogni dell'utente, contribuendo a consolidare una narrazione per cui la noia viene intesa come un fallimento nell'esperienza, mentre gli intervalli di pausa e di attesa dei potenziali vuoti economici. Sia nello spazio digitale che in quello pubblico, si osservano infatti strategie visive e comunicative progettate per catturare l'attenzione degli individui ai fini di guadagno.

A partire dalle riflessioni sul contesto contemporaneo sono emerse le domande principali che hanno mosso la mia ricerca.

1. In che modo il design può valorizzare il rapporto quotidiano degli individui con il tempo?

2. È possibile progettare esperienze che mettano in luce le diverse possibilità della noia in una società che tende a eliminare questa esperienza?

L'indagine ha quindi l'obiettivo di esplorare i concetti di tempo e noia, attraverso un approccio interdisciplinare tra neuroscienze, sociologia e psicologica, per poi analizzare il modo in cui il design affronta e rappresenta queste tematiche. L'obiettivo è delineare il quadro contemporaneo, mettendo in luce limiti ed eventuali potenzialità.

IL TEMPO E LE SUE DIMENSIONI

COS'È IL TEMPO?

Il tempo è una delle dimensioni più importanti dell'esperienza umana, ma anche una delle più complesse, tanto da essere oggetto di studio da parte di diverse discipline, dalla filosofia alle scienze cognitive e sociali.
Questa pluralità di approcci evidenzia come il tempo non possa essere ricondotto ad un'unica definizione, ma si componga di più dimensioni che convivono insieme.
Secondo una prima definizione, il tempo è:

Oggettivo
e misurabile

"Successione di istanti [...] capace di essere suddivisa, misurata e distinta, in ogni sua frazione o momento"
(Treccani, n.d.)

Esso assume dunque una dimensione oggettiva e quantitativa, poiché misurabile attraverso strumenti e unità convenzionali, che ne forniscono una definizione collettiva e condivisa. L'esistenza di un tempo comune è alla base del funzionamento delle strutture sociali ed economiche, in quanto permette di sincronizzare attività collettive e individuali. Per questo motivo, la nascita e lo sviluppo degli strumenti del tempo è strettamente legato all'evoluzione di sistemi economici e sociali.

Il tempo viene anche definito come:

"L'intuizione e la rappresentazione della modalità secondo la quale i singoli eventi si susseguono e sono in rapporto l'uno con l'altro" (Treccani, n.d.)

Soggettivo
e qualitativo

Questa prospettiva mette in luce la soggettività del tempo, sottolineando come l'ordine e la relazione tra gli eventi dipenda da come vengono percepiti e rappresentati. Il tempo non è dunque solo ciò che viene misurato, ma anche ciò che viene vissuto e la percezione varia in base a fattori emotivi, cognitivi, biologici e sociali. Ogni individuo sperimenta esperienze temporali diverse, elaborando rappresentazioni personali del tempo sulla base di questi fattori.

Nel corso della storia, il tentativo dell'essere umano di comprendere il tempo si è spinto da un lato nella necessità di misurarlo e controllarlo, dall'altro nel bisogno di attribuirgli significato. La consapevolezza della brevità della vita umana e della sua irreversibilità ha portato alla realizzazione di opere durature, talvolta immortali. Da questa necessità derivano non solo religioni e filosofie, ma anche opere d'arte e letterarie che possono essere lette come tracce capaci di resistere alla brevità del tempo vissuto dall'essere umano. L'evolversi della società ha portato con se diverse concezioni del tempo, che hanno influenzato, e sono state influenzate, dalla componente oggettiva del tempo, dalla quale l'uomo non può sfuggire.

Parallelamente lo sviluppo tecnologico ha progressivamente reso il tempo più misurabile e controllabile, attraverso strumenti e dispositivi che hanno ottimizzato le attività quotidiane. Questo processo ha rafforzato la dimensione oggettiva del tempo, rendendolo un elemento centrale nell'organizzazione della vita moderna.

Nella società contemporanea l'equilibrio tra le due dimensioni del tempo appare sempre più instabile. L'esperienza temporale si è frammentata e accelerata, generando tensione tra il tempo vissuto dagli individui e quello imposto dai sistemi sociali ed economici. In una corsa costante verso l'efficienza, l'uomo moderno sembra essere diventato prigioniero stesso del tempo, da cui voleva inizialmente liberarsi (Tonelli, 2021).

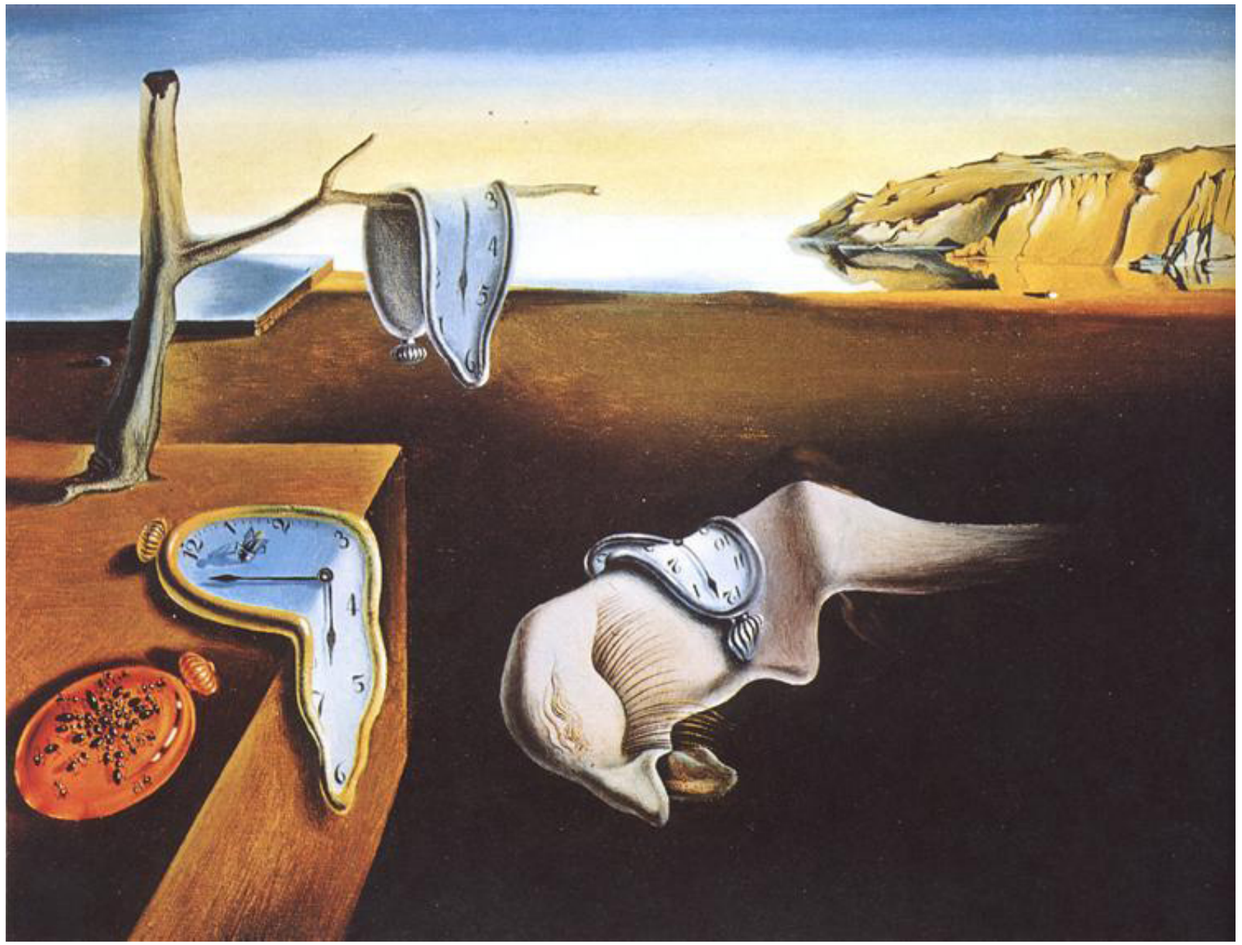
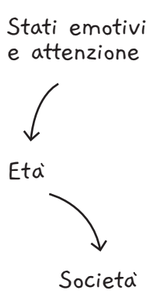


Fig. 1.1 - *La persistenza della memoria*, Salvador Dali, 1931. Rappresentazione visiva della relatività dell'esperienza temporale.

PERCEPIRE IL TEMPO

Ogni persona percepisce il tempo in maniera diversa, grazie a una serie di dinamiche interne ed esterne che ne influenzano l'esperienza. La percezione temporale non è dunque un fenomeno uniforme, ma il risultato dell'interazione di diversi fattori che, legati tra loro, generano un'esperienza diversa a seconda della persona e del contesto.

Tra i principali elementi che contribuiscono alla percezione temporale, si possono trovare gli stati emotivi e l'attenzione. Un altro fattore rilevante è costituito dall'età, per cui i cambiamenti cognitivi e le esperienze vissute negli anni, sono in grado di modificare il modo in cui il tempo viene vissuto e organizzato. Infine, la società e la cultura svolgono un ruolo fondamentale, grazie alla costruzione di modelli temporali collettivi e condivisi, che possono modificare comportamenti e abitudini individuali.



Tali modelli possono trovarsi in armonia o in contrasto con la percezione soggettiva, andando ad alimentare o ridurre potenziali conflitti tra il tempo che viene vissuto e quello che viene socialmente imposto.

GLI STATI EMOTIVI E L'ATTENZIONE

La ricerca dimostra come gli stimoli emotivi tendono a modificare la percezione temporale rispetto agli stimoli neutri. Per molto tempo, questo fenomeno è stato spiegato attraverso la valenza emotiva, ovvero la distinzione tra emozioni positive e negative, e l'arousal, ovvero il livello di attivazione fisiologica (Russell, 1980). Secondo questi modelli, emozioni positive sembrerebbero accelerare la percezione temporale, mentre emozioni negative tenderebbero a rallentarla.

Arousal e valenza

Tuttavia, i risultati empirici non sempre trovano un riscontro coerente, ad esempio emozioni negative come rabbia o tristezza possono, in alcuni casi, far percepire il tempo come più rapido. Per questo motivo la ricerca ha proposto interpretazioni più complesse, proponendo modelli alternativi che comprendono altri fattori.

Studi recenti mostrano come la motivazione, ovvero la tendenza all'avvicinamento o all'evitamento di una determinata esperienza, influisca significativamente sulla percezione temporale (Gable et al., 2022). Nel primo caso, stati emotivi di avvicinamento, come la felicità o il desiderio, tendono a far percepire il tempo come più rapido. Nel secondo caso, invece, situazioni di evitamento, come noia o disgusto, tendono a rallentare la percezione temporale. Questo approccio aiuta a spiegare perché emozioni diverse possano produrre effetti simili e come emozioni simili possano avere effetti opposti sulla percezione del tempo.

Motivazione

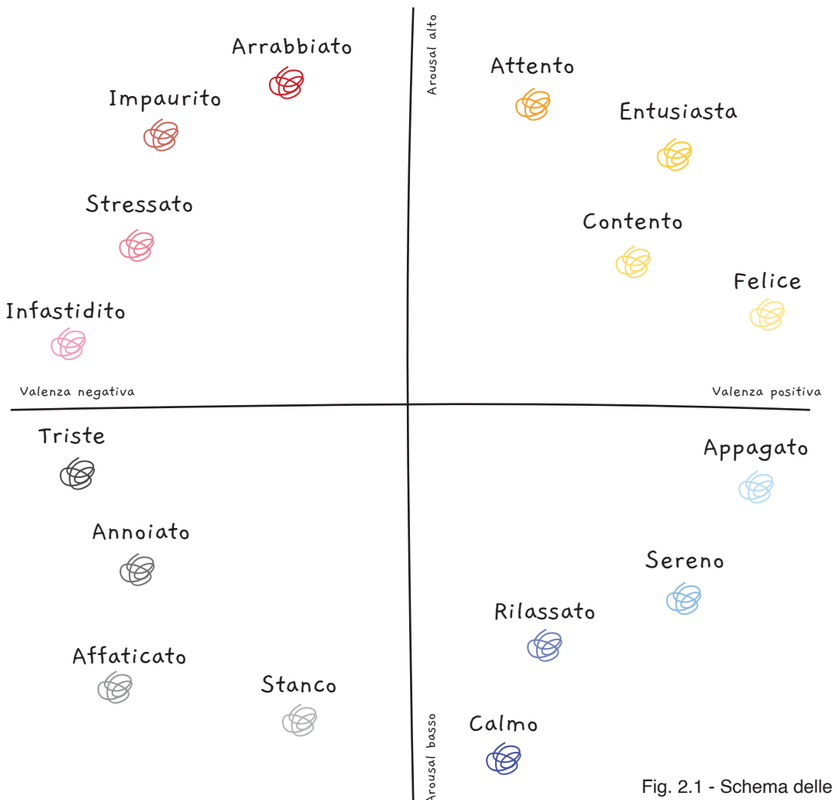


Fig. 2.1 - Schema delle emozioni secondo i modelli che comprendono arousal e valenza emotiva.

Accanto a questi processi, anche l'attenzione gioca un ruolo fondamentale nell'esperienza temporale. Quando il focus è completamente rivolto a una singola attività coinvolgente, il tempo sembra passare più velocemente. Questo fenomeno si lega spesso allo stato di flusso, definito come uno stato in cui:

Attenzione

"Le persone sono cosi coinvolte in un'attivita che nulla sembra contare, l'esperienza stessa cosi gratificante che le la perseguono anche a costo elevato, semplicemente per il piacere di farla." Csikszentmihalyi (1990)

Esso si verifica quando un'attività è in linea con le capacità dell'individuo, che si ritrova immerso e percepisce il tempo come se fosse accelerato. Se un'attività risulta essere troppo semplice o troppo complessa, possono invece emergere stati di noia e ansia, che dilatano la percezione temporale. In generale, gli studi sulle emozioni vedono uno stretto collegamento tra le emozioni e il tempo, anche se il modo in cui si influenzano a vicenda non è ancora completamente compreso dalla ricerca.

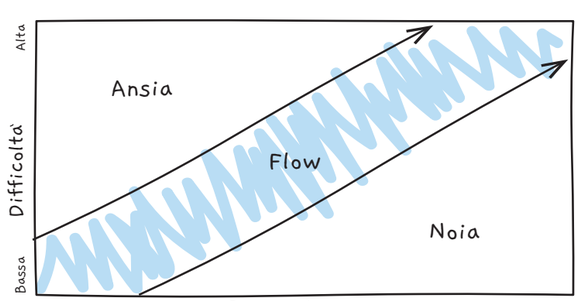


Fig. 2.2 - Schema rappresentativo dello stato di flow.

Nel mondo del design, questo tema risulta essere interessante, poiché mostra come la percezione del tempo possa essere progettata indirettamente, suscitando l'emergere di determinate emozioni.

Donald Norman (2004) tratta il tema dell'emotional design, elaborando un modello secondo cui il progetto agisce su tre livelli cognitivi che plasmano l'esperienza temporale. Il primo livello è viscerale, la reazione immediata agli stimoli sensoriali. Un design esteticamente piacevole genera un'emozione positiva che, di conseguenza, facilita una percezione del tempo più fluida. Poi si passa al livello comportamentale, che riguarda l'usabilità e si lega allo stato si flow. Un'interazione piacevole contrae il tempo percepito, mentre una che genera frustrazione può rallentare drasticamente il tempo. Infine il livello riflessivo, che si lega alla dimensione sociale e culturale.
A seconda del vissuto di ogni persona un prodotto può avere un significato importante e suscitare ricordi. Un design memorabile dal punto di vista emotivo, ha un impatto sulla memoria retrospettiva influenzando il modo in cui quell'esperienza viene ricordata.

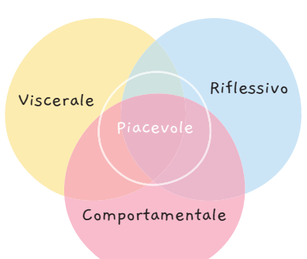


Fig. 2.3 - Schema livelli cognitivi che plasmano l'esperienza temporale, elaborati da Donald Normann.



Fig. 2.4 - Colori in ordine decrescente di lunghezza d'onda.

All'interno della progettazione, uno dei principali elementi che favoriscono l'emergere di determinati stati emotivi e attentivi è il colore. Diverse ricerche, mostrano che esiste una correlazione tra i colori e arousal (Calabrese et al., 2019).

Le tonalità ad alta lunghezza d'onda lunga, come il rosso e il giallo, e alta saturazione producono stati di eccitazione e di arousal elevati. Questo spinge il cervello a elaborare una quantità di stimoli maggiori in presenza di questi colori e dunque a sovrastimare le durate.
Al contrario, colori a bassa lunghezza d'onda, come il blu, e bassa saturazione favoriscono invece stati di calma che rendono la percezione del tempo più fluida e dunque più breve.

L'ETÀ E LA MEMORIA

Fig. 2.5 - Illustrazioni rappresentati le quattro fasi della vita.



Bambino



Adolescente

Nelle diverse fasi della vita la percezione del tempo subisce diverse variazioni, legandosi a processi cognitivi, esperienze e percezioni dell'individuo. I fattori che maggiormente contribuiscono a questi cambiamenti sono dati dall'attenzione e dalla memoria retrospettiva.

Nella prima fase della vita il tempo sembra infatti essere dilatato, a causa della quantità di esperienze e stimoli nuovi ai quali nell'infanzia si è soggetti. Secondo la prospettiva di Bejan (2019), il cervello di un bambino è paragonabile a una fotocamera ad alta velocità, la rete neurale è ancora corta e la frequenza saccadica, ovvero i movimenti oculari, sono elevati, il che permette di catturare una quantità di dati maggiore rispetto agli adulti. La novità degli stimoli ne favorisce il ricordo, rendendo ogni giorno denso di informazioni e, retrospettivamente, molto lungo (Wittmann & Lenhoff, 2005). Un altro aspetto è il fatto che i bambini vivono nel presente immediato, per cui i concetti di passato e futuro sono ancora in fase di sviluppo (Droit-Volet, 2013). La stima della durata degli eventi diventa più accurata solo con l'inizio della scuola, quando imparano a leggere l'orologio e a comprendere le sequenze temporali, sviluppando così una percezione del tempo più lineare.

L'adolescenza è una fase di transizione in cui l'accuratezza nella stima del tempo è precisa come quella di un adulto, ma allo stesso tempo la percezione delle durate è distorta dall'urgenza emotiva (Droit-Volet, 2013). Gli adolescenti tendono infatti a soffrire maggiormente i momenti vuoti, ricercando stimoli che alzino la dopamina. Inoltre è una fase in cui è presente una forte tensione tra il tempo individuale e quello istituzionale, come la scuola e le regole sociali, che impediscono agli adolescenti di gestire in modo completamente autonomo le proprie giornate.

Con il passaggio all'età adulta, si assiste a una progressiva accelerazione del tempo (Wittmann & Lenhoff, 2005). Sebbene la capacità di stimare il tempo rimanga pressoché la stessa, la stima sul tempo passato varia a causa della memoria retrospettiva. Il cervello adulto, per risparmiare energia, non elabora più le esperienze ripetitive rimuovendo dalla memoria interi periodi di tempo in cui non ci sono stati eventi particolari. Un altro aspetto è la tendenza a proiettarsi verso obiettivi futuri, che inizia a formarsi nell'adolescenza, ma che trova il suo apice nei giovani adulti.

Nella fase senile la percezione del tempo subisce un ulteriore accelerazione. Se da un lato le giornate possono sembrare più lente a causa di monotonia e solitudine, dall'altro il tempo retrospettivamente sembra essere passare molto velocemente. Ciò è dovuto ai problemi cognitivi che riducono l'efficienza del sistema di elaborazione delle informazioni (Benjan, 2019). A questo si aggiunge l'aspetto psicologico, in assenza di nuove esperienze memorabili, gli anziani percepiscono eventi accaduti molti anni prima come se fossero avvenuti di recente, il che alimenta la pressione temporale.



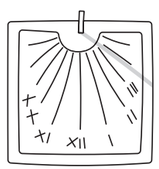
Adulto

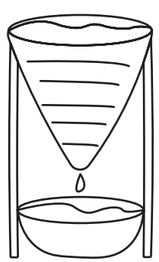


Anziano

LA SOCIETÀ E LA CULTURA

Antichita`





La percezione del tempo non è solamente un fenomeno regolato da processi interni, ma nasce dall'intreccio continuo tra esperienza individuale e costrutti sociali.
Già analizzando le diverse fasi di vita, è emerso come durante l'infanzia si inizi a formare una percezione lineare del tempo, necessaria per orientarsi nella vita di tutti i giorni. Questa necessità riflette la coesistenza di due dimensioni: da un lato ci sono i ritmi circadiani, che regolano il sonno, la veglia e le funzioni vitali, dall'altro le culture che hanno progressivamente elaborato sistemi condivisi per ordinare e misurare il tempo, in base ai loro bisogni e necessità (Tonelli, 2021).

Nelle prime società umane, il tempo veniva osservato attraverso i cicli della natura, come l'alternanza di giorno e notte e il passare delle stagioni. La nascita dei primi strumenti di misurazione come meridiane e clessidre ad acqua, risale alle prime grandi civiltà e alla rivoluzione agricola. In questa fase il tempo era già studiato e i greci distinguevano due concetti che anticipavano le diverse dimensioni del tempo. Il primo è Chrónos, ovvero il tempo quantitativo, la dimensione oggettiva del tempo, il secondo è Kairós, ovvero il momento opportuno, quello in cui accade qualcosa di significativo, che non può essere misurato ma percepito.

Medioevo

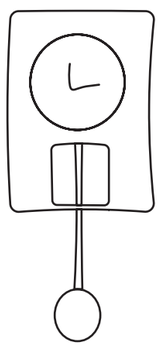


Fig. 2.6 - Linea temporale degli strumenti che hanno contribuito alla misurazione del tempo nella storia.

Nelle società antiche, l'uomo era in armonia con i cicli naturali e il tempo aveva principalmente una funzione sacra, calendari solari o lunisolari nascevano con l'obiettivo di connettere l'umano al cosmo e non controllarlo (Moscovici, 2018).

Con la diffusione del Cristianesimo, nel Medioevo il tempo assume una struttura lineare, con un inizio e una fine che coincidevano con la Creazione e il Giudizio Universale. Il tempo perde progressivamente la sua ciclicità e la storia dell'umanità inizia a distinguere un avanti e un dopo Cristo. In questo periodo il tempo diviene pubblico e collettivo grazie a campane e orologi meccanici installati nelle torri che regolavano la vita della comunità. Si può dire che è qui che Chronós inizia a dominare il tempo, che diventa dunque un'entità oggettiva che regola la vita della società, distaccandosi sempre di più dal ritmo naturale biologico.

Età moderna



Con l'età moderna e la rivoluzione scientifica il tempo raggiunge una precisione maggiore e, grazie all'invenzione dell'orologio a pendolo, diventa un elemento individuale, centrale per la vita quotidiana di ogni individuo.

Ottocento e Novecento

Nell'Ottocento, vengono introdotti i fusi orari con lo scopo di unificare il tempo e dare un riferimento globale per trasporti e comunicazioni. Sebbene la fisica del Novecento con Albert Einstein mette in dubbio la concezione assoluta e universale del tempo, la tecnologia continua a produrre strumenti ancora più precisi, alla base di gps e telecomunicazioni contemporanee, frammentando il tempo in unità sempre più piccole.

UTC +1
UTC +2

“Ma proprio nell’epoca in cui ci si è illusi di dominare il tempo spezzettandolo in frammenti sempre più minuti, quando pensavamo di averlo agguantato, ci è sfuggito ancora una volta dalle mani. [...] Nel momento di massimo trionfo del tempo, quando tutti i ritmi sono dominati da Chronós [...] ecco che il tempo entra in crisi, comincia a vacillare, si contorce e finisce per frantumarsi in mille pezzi.” (Tonelli, 2021, p. 46)

Oggi, mentre la misurazione del tempo raggiunge livelli di precisione atomica, l’esperienza umana quotidiana sembra muoversi nella direzione opposta.
Gli individui vivono in quella che il sociologo Hartmut Rosa (2015) definisce accelerazione sociale, ovvero l’aumento della velocità della vita moderna, caratterizzato da ritmi frenetici, rapidi cambiamenti tecnologici e una contrazione del presente.

In questo contesto, il design contemporaneo si trova davanti a un paradosso: da un lato l’esigenza tecnica di stare al passo con questa accelerazione, dall’altro la necessità umana di rallentare e far fronte alla dimensione qualitativa dell’esperienza.

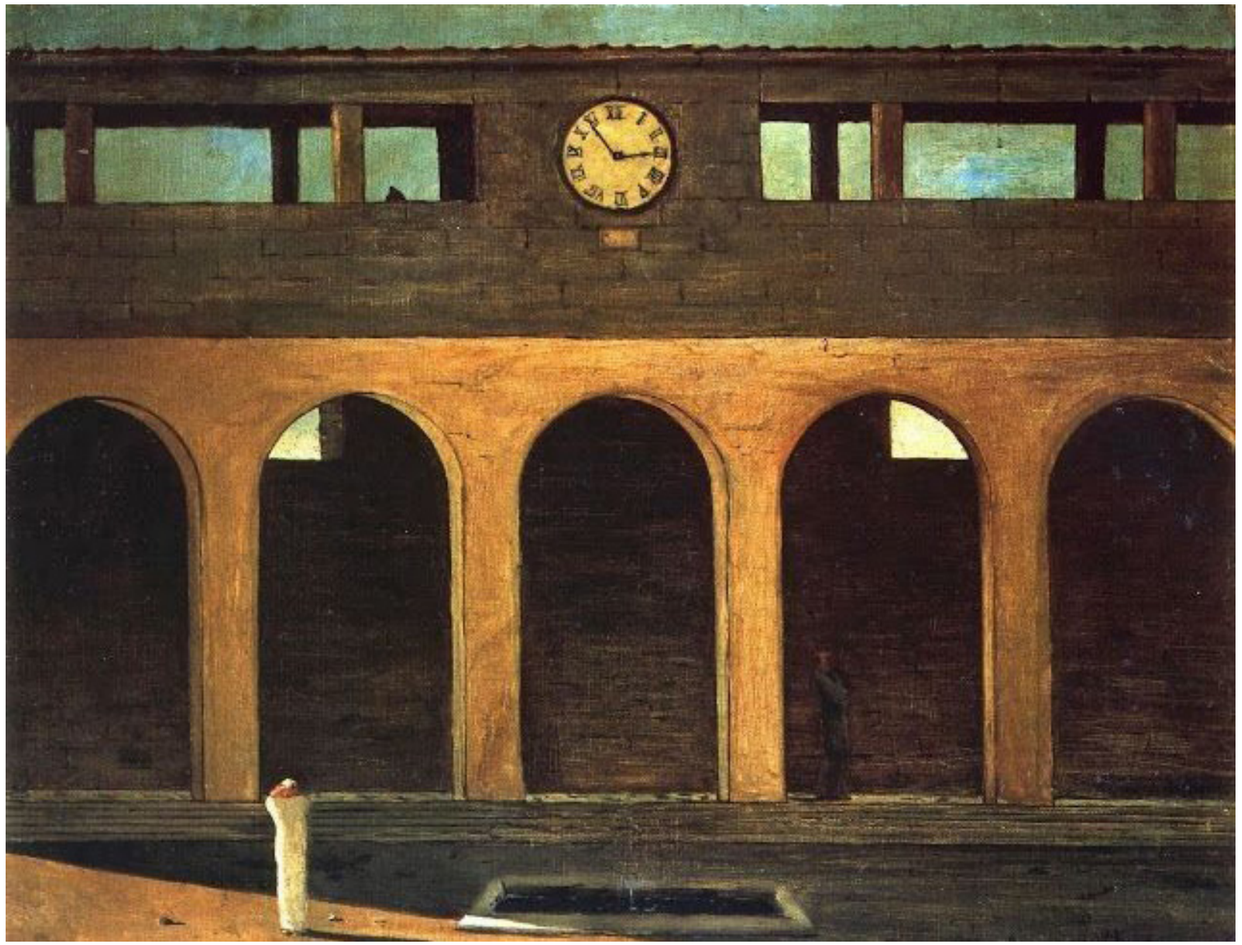


Fig. 2.7 - *L’enigma dell’ora*, Giorgio De Chirico, 1911.

L’ACCELERAZIONE CONTEMPORANEA

LE FORME DELL’ACCELERAZIONE

La società contemporanea si trova di fronte a un fenomeno definito come accelerazione sociale. Essa si sviluppa su tre livelli principali che corrispondono all’accelerazione tecnologica, del mutamento sociale e dei ritmi di vita.

Queste tre dimensioni sono inevitabilmente interconnesse tra loro, perciò si alimentano a vicenda e trasformano la quotidianità e il rapporto degli individui con il tempo.
L’accelerazione tecnologica consiste nella crescente velocità dei sistemi di produzione, comunicazione e trasporto. Le tecnologie digitali hanno infatti semplificato i processi delle attività quotidiane, come gli acquisti, la comunicazione e l’informazione, che avvengono ormai in modo immediato.

La riduzione dei tempi tecnici non ha però generato una reale diminuzione della pressione temporale, al contrario, l’immediatezza ha creato aspettative di rapidità ed efficienza. Servizi come le piattaforme streaming, le consegne a domicilio o l’intelligenza artificiale riducono infatti la distanza temporale tra il desiderio e la sua soddisfazione, educando gli individui alla gratificazione istantanea.

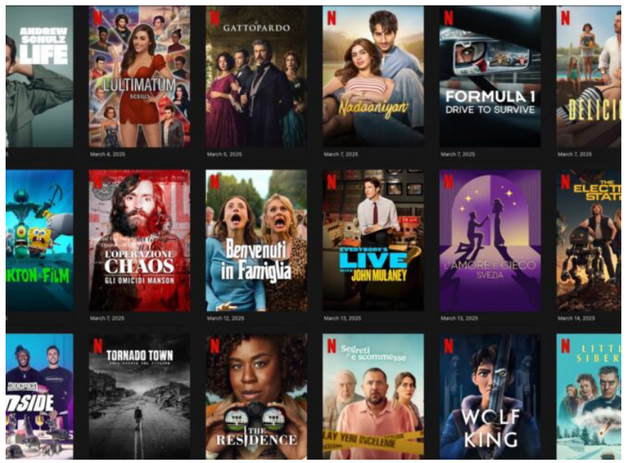
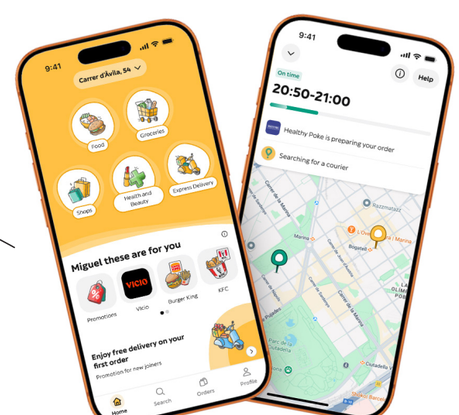


Fig 2.8 - Molteplici possibilità di scelta tra film e serie tv nella piattaforma streaming Netflix.

Netflix, Prime video, Raiplay, Apple+, Paramount+, Disney +



Glovo, Deliveroo, Just Eat, Uber Eats

Fig 2.9 - App di delivery che permettono di far arrivare comodamente il cibo a casa, con la possibilità di tener traccia della consegna.

La progettazione delle interfacce digitali si basa su questa logica, nell'ottica di un'esperienza più fluida e immediata, molti servizi utilizzano i principi del frictionless design, un approccio che mira ad eliminare attriti e attese che possono generare potenziale frustrazione dell'utente. Funzioni come l'autoplay, la possibilità di aumentare la velocità ai contenuti audiovisivi o le notifiche push, hanno l'obiettivo di mantenere attivo il coinvolgimento dell'utente, riducendo i tempi di pausa. Attese e rallentamenti tendono quindi a essere percepiti come elementi disfunzionali o inefficienti del sistema.

Questa accelerazione non riguarda esclusivamente la dimensione digitale, ma modifica anche il modo in cui vengono organizzati gli spazi fisici della contemporaneità. Molti ambienti quotidiani (Rosa, 2015) vengono progettati per un rapido consumo di un'attività, mentre la permanenza e le relazioni che avvengono al loro interno assumono sempre di più un ruolo marginale.

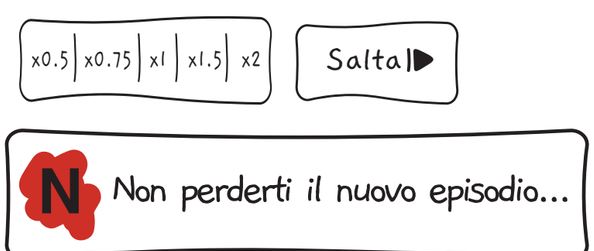


Fig 2.10 - Illustrazioni di funzionalità che riducono le attese dell'utente e mantengono il suo coinvolgimento attivo.



Fig 2.11 - Video su tiktok che mostrano nuovi trend nella moda

La seconda forma individuata da Rosa (2015) è l'accelerazione del mutamento sociale, che riguarda, invece, la crescente rapidità con cui mutano le norme culturali, i linguaggi e il comportamento degli individui.

Nella contemporaneità si può osservare come le relazioni o il lavoro degli individui siano più brevi e soggetti al cambiamento. Questo riguarda anche la popolarità delle persone, il cambiamento di valori e opinioni, ma anche dei trend e le mode. In questo senso è evidente la dinamica all'interno delle piattaforme social dove i meme, i trend e le stesse modalità comunicative vengono sostituite nel giro di pochi giorni o settimane. L'individuo è quindi soggetto a continui flussi a cui deve adattarsi, sviluppano una sensazione di un presente instabile. Questo aspetto genera inevitabilmente pressione sociale, a causa della sensazione di dover stare al passo con le mode e i trend del momento per non essere lasciato fuori.

La terza forma di accelerazione riguarda i ritmi di vita e corrisponde alla percezione soggettiva di non avere abbastanza tempo. La semplificazione della vita quotidiana ha portato alla possibilità di svolgere più attività contemporaneamente, aumentando così il numero di esperienze ed impegni da gestire nell'arco di una giornata.

Il tempo libero tende così ad assumere una logica produttiva, per cui ogni istante vuoto può essere un'opportunità per migliorarsi. Attività non finalizzate o di riposo, vengono vissute negativamente, come fossero occasioni sprecate, mentre attività di allenamento, lettura o viaggi vengono pianificate con cura e valorizzate con l'obiettivo di migliorarsi e vivere una vita piena. In questo modo, anche il tempo libero diventa una forma di prestazione.
La società contemporanea si fonda così sull'auto-sfruttamento e sulla costante ricerca della performance (Han, 2020). L'individuo interiorizza la necessità di essere continuamente attivo, disponibile e produttivo, fino a considerare il multitasking un requisito base per la vita moderna.

La sensazione di carenza temporale è dunque legata al numero di attività e di informazioni da gestire. Se in passato la comunicazione richiedeva tempo, ora social media, email, app di messaggistica moltiplicano la quantità di input e output quotidiani. Tutto ciò frammenta continuamente l'attenzione, contribuendo alla percezione di un tempo sempre occupato. Questo aspetto emerge particolarmente nel contesto lavorativo. La diffusione di strumenti collaborativi e piattaforme digitali ha ridotto i confini tra tempo personale e lavorativo.

Applicazioni come Slack o Teams, estendono il lavoro oltre i limiti tradizionali, creando una connessione continua tra individuo e attività produttiva. Lo smart working alimenta questa dinamica, se da un lato offre maggiore flessibilità, questa si traduce spesso in una forma di reperibilità costante. Inoltre, la mancata separazione tra casa e lavoro, prolunga gli orari lavorativi implicitamente e invade spazi dedicati a riposo e tempo libero.



Fig 2.12 - Piattaforme collaborative per lavorare in smartworking.

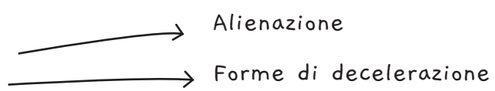
La tecnologia in sé non è la causa dell'accelerazione, ma è ciò che la rende possibile. Alla base di questi processi, vi sono invece diverse cause strutturali (Rosa, 2015). Una delle principali è il sistema economico capitalistico, basato sulla crescita continua, la competizione e l'aumento costante della produttività. In questo contesto, il tempo diventa una risorsa economica da ottimizzare: ridurre i tempi di produzione, comunicazione e decisione significa ottenere un vantaggio competitivo, alimentando così una spinta permanente verso la velocizzazione dei processi sociali. La seconda causa è culturale: la società promuove l'idea che una vita riuscita debba essere caratterizzata da un alto numero di esperienze, opportunità e realizzazioni. L'individuo è spinto a non perdere nulla e a non rimanere escluso dalle trasformazioni sociali e culturali in corso.

Secondo Rosa, l'accelerazione non è quindi soltanto una conseguenza economica o tecnologica, ma una vera e propria struttura culturale interiorizzata dagli individui. Essa rappresenta una risposta moderna al problema della finitezza umana, un tentativo di "guadagnare tempo" attraverso la velocizzazione delle attività e la compressione delle esperienze. Tuttavia, questo tentativo genera un paradosso, per cui più si accelera per vivere di più, più la sensazione di mancanza di tempo e di instabilità del presente aumenta.

Avicii, *The nights*, 2014

"One day you'll leave this world behind.
So live a life you will remember."

L'ALIENAZIONE



Uno degli effetti principali dell'accelerazione è l'alienazione, un fenomeno che corrisponde alla perdita di una relazione significativa con il mondo circostante (Rosa, 2015). I luoghi della quotidianità vengono infatti attraversati dagli individui senza un reale coinvolgimento da parte loro. Il tempo perde così la sua dimensione esperienziale e si riduce a una sequenza di attività e compiti da svolgere per passare a quelli successivi.

A questa condizione Rosa (2015) contrappone il concetto di "risonanza", che identifica con la possibilità di costruire una rapporto più autentico con il tempo. Mentre l'accelerazione produce relazioni superficiali e frammentarie, la risonanza implica un coinvolgimento emotivo e attenzione a ciò che si trova intorno. La moltiplicazione delle esperienze e delle attività non coincide infatti con un miglioramento della loro qualità, anzi, l'eccesso di scelte riduce la capacità di soffermarsi e apprezzare pienamente quello che già ci si trova intorno, perché potrebbe esserci sempre di meglio.

La noia contemporanea nasce in parte proprio a causa di questa tensione, non deriva semplicemente dall'assenza di stimoli, ma da un eccesso di possibilità. La costante richiesta d'attenzione rende difficile abitare gli intervalli vuoti, senza ricorrere a forme di consumo e intrattenimento istantaneo.

LE FORME DI DECELERAZIONE

Decelerazione disfunzionale
/
Decelerazione funzionale
/
Decelerazione ideologica

Accanto ai processi di accelerazione emergono anche diverse forme di decelerazione (Rosa, 2015), che non sono però in grado di porsi come reale controtendenza d'impatto contro il modello principale. Si potrebbero piuttosto definire dei limiti dell'accelerazione sociale.

Alcune di queste forme di decelerazione costituiscono delle conseguenze disfunzionali del sistema accelerato, che nascono proprio in reazione ai ritmi insostenibili. Ne sono un esempio i casi in aumento negli ultimi decenni di depressione e burnout, proprio in relazione alle richieste di performance e velocità continue.

Esistono poi altre forme di decelerazioni intenzionali, che si dividono in funzionali e ideologiche. Nel primo caso si tratta di forme di rallentamento che risultano essere necessarie a mantenere il ritmo all'interno della società accelerata. Attività come il sonno o le pause lavorative, sono momenti naturali per il recupero fisico e cognitivo dell'individuo, che vengono integrate alle logiche produttive, per essere più efficienti e performare meglio. Ne fanno quindi parte power naps, lezioni di yoga e altre forme di pausa.



Fig 2.13- *Power nap contest* di Seul, evento simbolico per criticare la forte cultura del lavoro nella Corea del Sud e la connessa privazione di sonno.

Nel secondo caso, si trovano forme di decelerazione ideologica, di cui fanno parte movimenti reazionari, che richiedono una decelerazione radicale, ma anche movimenti culturali più leggeri come lo slow living (Ioncică & Petrescu, 2016).

Lo slow living nasce come reazione alla pressione temporale e promuove una maggiore qualità delle esperienze di vita, facendo attenzione alla presenza e alla lentezza. Durante la pandemia di Covid-19, ad esempio, molte persone hanno riscoperto pratiche quotidiane come la cucina o l'allenamento, a causa della quantità di tempo libero di fronte cui si sono ritrovate.

I workout di pilates su youtube non si possono dimenticare.

Paradossalmente il periodo in cui si è assistito a una crescente digitalizzazione, legata alla necessità di superare l'isolamento sociale, è stato anche quello in cui si è riscoperta la necessità di una maggiore lentezza (Klaver & Lambrechts, 2021). La diffusione di hobby analogici, meditazione e digital detox riflette proprio il tentativo di recuperare una relazione più lenta e consapevole con il tempo.

In questo contesto si colloca anche la riappropriazione degli strumenti che vengono utilizzati per pianificare e controllare il tempo. Agende e planner vengono reinterpretati come strumenti di introspezione e cura personale, attraverso cui annotare pensieri e riflessioni, così come taccuini e sketchbook diventano spazi nei quali dare vita alla propria immaginazione e creatività.

ATTUALITÀ

Perché il lievito è quasi introvabile nei supermercati ai tempi del coronavirus

Le aziende del settore sono al lavoro senza sosta per cercare di soddisfare la domanda: "Il lievito si coltiva, non si fa". Chiusi in casa, gli italiani si sono riscoperti panificatori, pasticceri e pizzaioli. E ci sono comuni che giocano d'anticipo, regalando lievito e farina ai residenti



Foto: Ansa (archivio)

Fig 2.14 - Notizia del 2020 sulla carenza di lievito nei supermercati, dovuta alla riscoperta della cucina come hobby nel lockdown.

Anche il digitale può essere riletto in maniera più consapevole, attraverso l'utilizzo di applicazioni sviluppate con un approccio di slow design, che cercano di integrare pratiche lente e digital detox all'interno della vita quotidiana.

Tra queste app si può trovare Forest, realizzata con l'obiettivo di disincentivare l'utilizzo del telefono e il multitasking durante sessioni di studio o di lavoro. Impostando un timer, viene piantato un albero virtuale, che crescerà solo se l'utente non utilizzerà il telefono per il tempo prestabilito.

Un'altra app è Headspace, che offre strumenti di meditazione guidata, esercizi di respirazione e altre tecniche di rilassamento da integrare alla routine.

Queste app mostrano come il digitale non debba essere escluso da una progettazione lenta e consapevole, ma vada integrato, proprio perché rappresenta una parte integrante della vita di tutti i giorni. Non si può pensare di tornare ad un passato e una lentezza pre-digitale, perchè continuerà ad essere più presente in diversi ambiti. La soluzione potrebbe invece essere nel ripensare consapevolmente a una progettazione che valorizzi il tempo anche attraverso approcci ibridi.

Fig. 2.15 - Headspace, app per la meditazione, che si integra alla routine quotidiana.



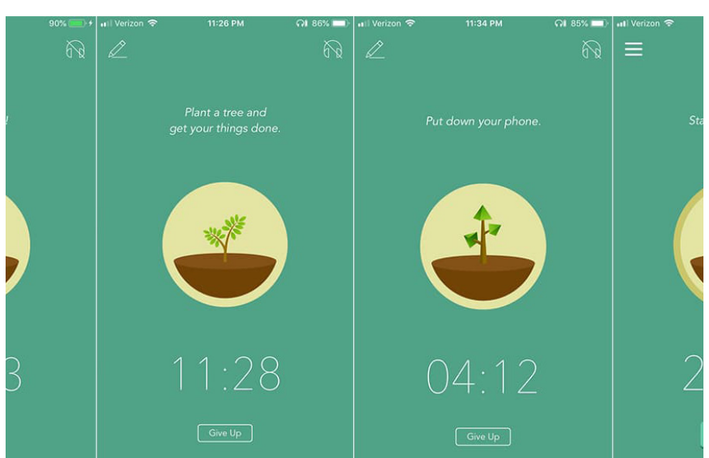


Fig. 2.16 - Schermate dell'app Forest, per disincentivare l'utilizzo del telefono piantando alberi digitali.

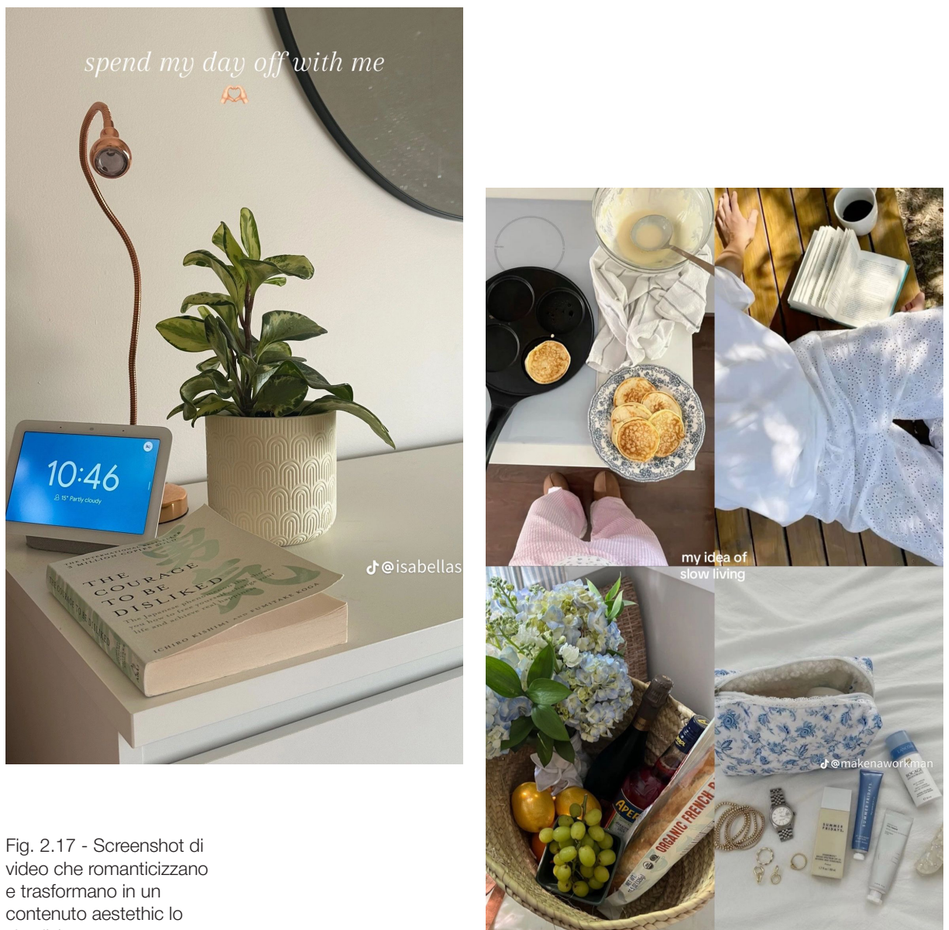


Fig. 2.17 - Screenshot di video che romanticizzano e trasformano in un contenuto aestethic lo slowliving.

Le forme di decelerazione ideologica, come lo slow living, presentano però alcune criticità a causa del loro inevitabile legame con la società accelerata. In molti casi la lentezza non è un vero approccio alla vita, piuttosto un un modello di consumo alternativo, spesso trasformato in trend. Si cerca di essere performanti anche nel modo in cui questa calma e questa lentezza viene proposta e allo stesso tempo vissuta, trasformandola in un aesthetic. Bisogna fare journaling, andare a yoga, leggere libri, fare fotografie, ecc... più attività lente vengono fatte, più si risulta interessanti.

Lentezza come trend di consumo

Un'altra criticità si lega all'impossibilità per una fetta di popolazione di rallentare. Il potersi disconnettere o prendersi del tempo libero, spesso è influito dalle condizioni sociali ed economiche dell'individuo. Quando il lavoro o lo studio occupano la maggior parte del proprio tempo, è difficile avere le reali condizioni per prendersi dei day-off, fare digital detox o partecipare a workshop creativi. La lentezza rischia così di non essere una condizione accessibile a tutti diventando privilegio per una piccola élite (Ioncică & Petrescu, 2016).

Lentezza come privilegio

La tensione costante tra l'accelerazione e il rallentamento, riflette una società che deve adattarsi al sistema in cui vive, ma con il bisogno di ritrovare il proprio ritmo naturale. All'interno di questa tensione, emerge il fenomeno della noia, nata proprio dal disallineamento tra il bisogno di un tempo significativo e la mancanza di significato nell'ambiente circostante.

LA NOIA NELLA QUOTIDIANITÀ

Significato?

Monotonia?

COS’È LA NOIA?

Vuoto?

Attenzione?



Fig. 3.1 - La giovane decadente, 1899, Ramon Casas.

La noia, all’interno della società contemporanea, si configura come un fenomeno psicologico e sociale sempre più presente, legato alla percezione del tempo e ai ritmi che impone l’accelerazione sociale.

Il dizionario italiano Treccani la definisce come:

“Senso di insoddisfazione, di fastidio, di tristezza, che proviene o dalla mancanza di attività o dal sentirsi occupato in cosa monotona, contraria alla propria inclinazione, tale da apparire inutile e vana” (Treccani, n.d.)

Tale accezione identifica la noia come uno stato negativo dato dall’insoddisfazione di una determinata attività o dalla ripetitività di un contesto percepito come inutile.
Se ci si fermasse a una lettura superficiale, la noia sembrerebbe essere un’emozione prettamente negativa, eppure, analizzandone meglio il significato, è possibile visualizzarne la funzione regolativa per l’essere umano.

Come evidenziato dagli studi di Bench & Lench (2013), la noia non è uno stato puramente passivo, ma agisce come una spinta al cambiamento. Essa si configura come una sorta di campanello d’allarme che indica all’organismo quando una situazione non soddisfa più i bisogni dell’individuo, stimolando la ricerca di nuove attività o ambienti che siano più inclini alla propria indole.

Per comprendere i motivi per cui questa emozione sia in aumento nella società contemporanea, è importante partire dai fattori che la scatenano e amplificano, osservando eventuali tendenze in aumento.

Monotonia

Un primo aspetto è identificabile nella monotonia mentale, ovvero la ripetizione di compiti poco stimolanti. Nel contesto contemporaneo la noia si è progressivamente democratizzata (Toohey, 2011), trasformandosi da un malessere per le élite a una condizione comune legata alle routine prevedibili dell'età adulta e al lavoro standardizzato. Nei contesti d'ufficio tale condizione si riscontra nel "boreout", una noia cronica che si verifica non solo per le mansioni poco stimolanti, ma anche per la struttura relazionale e ambientale poco significativa.

Assenza di novità

Strettamente connessa alla monotonia, l'assenza di novità, contribuisce ad alimentare questo stato. Nella società contemporanea, questo fattore è in aumento a causa della costante esposizione ai contenuti brevi digitali che alterano la soglia di stimolazione. La necessità di novità si espande quindi all'interno della vita quotidiana, finendo per percepire come monotoni e privi di significato normali situazioni di routine.

Attenzione

Questo aspetto ha un impatto anche sulla capacità di autoregolazione emotiva e attenzione del soggetto. La noia si configura infatti come un fallimento attentivo, poiché la mente non riesce a focalizzarsi su un'attività, nonostante abbia il desiderio di essere coinvolta (Danckert & Eastwood, 2020). Quando non ci sono stimoli nell'ambiente esterno, le persone hanno dunque più difficoltà a trovare autonomamente un senso e uno scopo in quella situazione rifugiandosi in altri input esterni. In una società in cui l'attenzione è costantemente interrotta e riprogrammata alla ricerca di nuovi stimoli, la capacità di focalizzarsi ed entrare in uno stato di flow si riduce notevolmente.

Assenza di autonomia

Un ulteriore fattore scatenante è rappresentato dalla mancanza di autonomia. Quando l'individuo si ritrova in una situazione non scelta o per lui inutile, tende ad annoiarsi. Ne sono un esempio uffici postali, attese dei mezzi o code per i servizi.

Alla luce di questi fattori, la noia potrebbe essere definita come un disallineamento tra il bisogno del soggetto di trovare significato nell'ambiente circostante e l'insoddisfazione di questa necessità.

Questo squilibrio è in aumento nel mondo contemporaneo a causa di una frammentazione continua dell'attenzione e di una iperstimolazione continua. Per osservare criticamente il fenomeno, è necessario partire da come la noia viene gestita nell'attualità, per poi esplorare i luoghi e le forme di manifestazioni principali.

"Ma cosa fate oggi? Io mi annoio,
mi finisco la serie oppure dormo
oppure vedo qualcuno che appoggi
sto mio sogno" Thasup & Dani Faiv, *no14*, 2018

GESTIRE LA NOIA

Dopo aver approfondito la definizione della noia, mettendo in luce la sua componente attiva di ricerca e i fattori che possono generare o alimentare questo stato emotivo, è importante comprendere come la gestione della noia possa portare a risultati funzionali o disfunzionali per l'individuo.

Quando si sta svolgendo un'attività che non cattura pienamente l'attenzione o non risulta coerente con i propri obiettivi e valori, si può generare una tensione che può condurre a due direzioni opposte. La prima coincide con la ricerca disfunzionale di stimoli esterni, la seconda con la riflessione interiore e la riorganizzazione personale (Danckert & Eastwood, 2020).
La ricerca disfunzionale è sempre più presente nella società contemporanea, a causa del suo orientamento al presente edonistico (Philip Zimbardo, 2009), per cui la gratificazione immediata viene privilegiata rispetto a quella che si può ottenere a lungo termine.

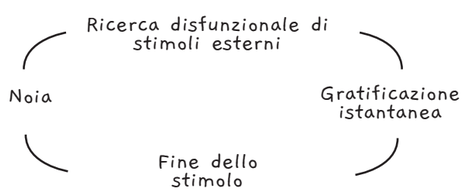
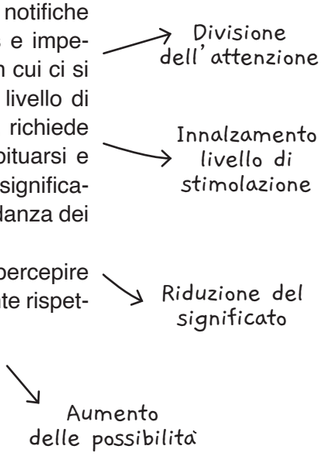


Fig. 3.2 - Schema riassuntivo della gestione disfunzionale della noia.

L'utilizzo di smartphone e social media rappresenta uno dei metodi principali attraverso cui gli individui si rifugiano dalla noia. Essi rappresentano una fonte di distrazione continua, che aiuta a gestire i momenti quotidiani vuoti. Il rilascio di dopamina, che genera gratificazione istantanea, li rende apparentemente una strategia efficace per combattere la noia nel breve periodo. Tuttavia, ciò non risulta essere una scelta positiva, al contrario l'effetto che si ottiene è una noia più intensa e profonda nel tempo. (Tagliaferri et al., 2025).

Ci sono quattro meccanismi interconnessi che concorrono all'intensificazione della noia nell'utilizzo dei dispositivi digitali.
Il primo è la divisione dell'attenzione, causata da notifiche continue e multitasking, che frammenta il focus e impedisce un coinvolgimento profondo nelle attività in cui ci si immerge. Un altro aspetto è l'innalzamento del livello di stimolazione, per cui il ricorso a stimoli esterni, richiede che questi siano sempre più intensi per non abituarsi e annoiarsi nuovamente. Poi si ha la riduzione di significato, dovuta alla frammentazione e alla sovrabbondanza dei contenuti, che perdono di importanza.
Infine, l'aumento delle possibilità, che porta a percepire qualsiasi attività presente come meno coinvolgente rispetto alle alternative disponibili.



Digital witching

Questo meccanismo in particolare spiega perché il continuo passaggio da un contenuto all'altro, noto come *digital switching*, impedisca una reale immersione e mantenga costantemente elevata la noia. La ricerca continua di qualcosa che possa interessare, lascia la mente sospesa tra un contenuto e l'altro senza una reale immersione all'interno di nessuno di questi.

Scrolling compulsivo

Il fenomeno dello *scrolling* infinito alimenta ulteriormente questa dinamica, grazie alla possibilità di poter consumare una quantità illimitata di contenuti, spesso superficiali e di bassa qualità. Lo *scrolling* prolungato riduce infatti la capacità di attenzione e abbassa progressivamente la tolleranza alla noia, favorendo il consumo di stimoli brevi e continui, rispetto a quelli più lunghi.

Brainrot

La conseguenza diretta del consumo continuo di stimoli brevi e di bassa qualità è il *brainrot*, eletta anche come parola dell'anno nel 2024 nell'Oxford Dictionary. Il termine si traduce come "marciume cerebrale" e rappresenta proprio il declino cognitivo che questi contenuti possono produrre. Non è un caso se in Italia tra il 2024 e il 2025 si sono diffusi rapidamente i cosiddetti "meme brainrot", contenuti privi di significato generati con l'intelligenza artificiale, che hanno superato il confine del digitale diventando prodotti commerciali rivolti sia ad adulti, ma soprattutto ai bambini.

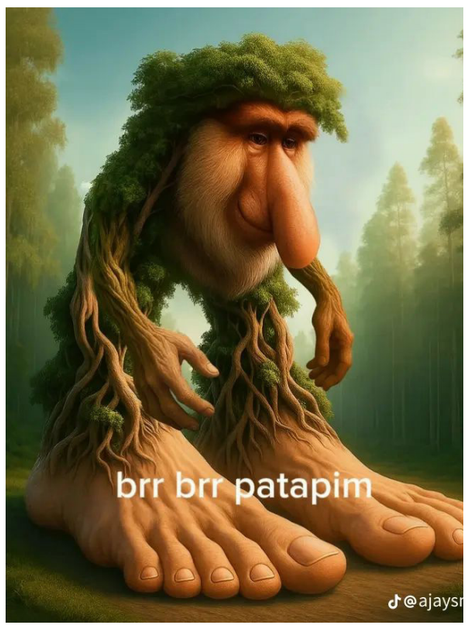




Fig. 3.3 - Meme *brainrot* diffusi nel 2024, composti da una creatura generata con l'intelligenza artificiale e un nome in rima.

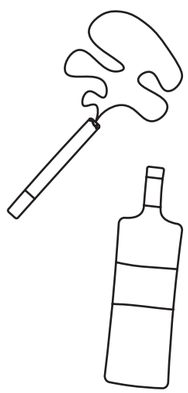


Fig. 3.4 - Illustrazioni di alcuni metodi per colmare la noia, tra cui fumo, alcool e uso del telefono.

La gestione disfunzionale della noia non avviene solo attraverso i social media, la ricerca di stimoli esterni può infatti favorire l'insorgenza di comportamenti pericolosi per la salute. Alcuni studi mostrano come la noia sia infatti associata a condotte autolesioniste, individui che non sono in grado di gestire correttamente le proprie emozioni, tendono a preferire il dolore temporaneo alla monotonia. Un'altra condotta si riscontra nell'uso di sostanze, come il fumo, l'alcool e le droghe, che diventano dei modi per alterare il proprio stato e trovare nuovi stimoli. Tutti questi comportamenti rappresentano dei tentativi di colmare il vuoto e la monotonia percepiti, trasformando la noia in un impulso verso l'eccesso (Danckert & Eastwood, 2020).

Seguendo questo discorso la noia non risulta essere di per sé un'emozione disfunzionale, che spinge l'individuo a cambiare una situazione in cui non trova senso e significato. Si tratta piuttosto del modo in cui questo stato viene evitato da parte degli individui, pensando di colmare il malessere che può portare ma che in realtà lo alimenta.
Una riflessione interessante sul tema della noia viene fatta da Heidegger (1992), che la analizza come esperienza esistenziale, esprimendo un concetto che risulta particolarmente attuale. La noia, infatti, si presenta come una condizione in cui il tempo sembra dilatarsi e perdere il suo ritmo. In questa condizione, gli individui, che non sono più assorbiti dalle attività che stavano compiendo, si ritrovano inevitabilmente a confrontarsi con i propri pensieri. Quando il mondo smette di dare stimoli, l'uomo si sente infatti "lasciato vuoto" oppure "tenuto in sospeso".

"La noia è la fonte dei mali peggiori:
giuoco, sbornia, dissipazioni,
intrighi, e così via, hanno la loro
origine nella noia." Alberto Moravia, *La noia*, 1960

Questa situazione può portare a due scelte diverse: da un lato si può ricorrere a dei passatempo, quelli che nella società contemporanea possono essere considerati i social e le condotte disinibite, dall'altro a vivere la noia come una condizione di sospensione attraversata in quello che può offrire. Nel primo caso i passatempo offrono sollievo momentaneo,tuttavia a lungo termine non fanno che amplificare la sensazione di vuoto e alienazione dalla quale si cercava di fuggire. Nel secondo caso, invece, si può creare uno spazio di riflessione più profondo, dove l'individuo può interrogarsi sulla propria vita, i propri interessi e comprendere di più sul suo essere e la sua esistenza.

Decidere di abitare la noia, diventa dunque un modo per conoscersi meglio e vivere esperienze più profonde, interrogandosi sul significato delle proprie azioni e su ciò che può realmente dare un significato e un senso alla propria vita.

LE MANIFESTAZIONI DELLA NOIA

La noia è un'emozione che emerge all'interno di diversi contesti della vita quotidiana, prendendo forma principalmente nei momenti di sospensione e negli spazi di transizione, ovvero in quelle situazioni in cui l'individuo vive una riduzione del coinvolgimento con l'ambiente circostante. Più che assenza di stimoli, la noia può essere interpretata infatti interpretata come un disallineamento tra i bisogni del soggetto e il contesto in cui si trova (Eastwood et al.,2012). Se in passato le attese, le pause o il tempo libero venivano considerati normali esperienze quotidiane, nella contemporaneità la tolleranza verso questi intervalli si è progressivamente ridotta.

Economia dell'attenzione!!

La diffusione delle tecnologie digitali ha contribuito alla trasformazione di ogni momento vuoto in occasione di consumo, facendo sì che lo smartphone diventasse una risposta automatica all'inattività. Si tratta di una vera e propria "economia dell'attenzione" all'interno della quale le piattaforme e i servizi competono per trattenere il più a lungo possibile l'utente. Controllare notifiche, aprire social media o consumare contenuti digitali sono gesti spontanei che vengono svolti senza neanche rendersene conto, che riducono la tolleranza al vuoto.

In un'ottica estrema, anche l'università e il lavoro possono essere ormai considerati non luoghi

Il problema non è legato solo all'individuo e alla sua relazione con il tempo, un ruolo fondamentale è svolto anche ai luoghi della quotidianità che sono stati progressivamente svuotati del loro significato. Aeroporti, sale d'attesa o centri commerciali, possono essere considerati dei veri e propri "non luoghi" (Augé, 1992), ovvero spazi transitori e anonimi che le persone attraversano senza costruire relazioni al loro interno. Rosa (2015) definisce questi ambienti come "poveri di risonanza", proprio per l'incapacità di costruire interazioni significative con l'ambiente e tra gli stessi individui, sostituendo relazioni più profonde con quelle più superficiali.

Questi luoghi tuttavia, rappresentano degli spazi dove si sviluppano micro-esperienze quotidiane, che rimangono spesso invisibili, proprio per la loro concezione di transizione e anonimato. Superficialmente, quello che rimane di questi luoghi sono singoli dati, come il numero d'attesa, i minuti rimanenti per il prossimo treno o quanto tempo si ha di pausa, senza tener conto di tutta la fase esperienziale.

La noia nasce spesso in questi spazi

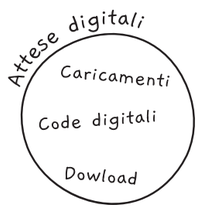
Mancanza significato

Attenzione sospesa

È proprio all'interno di questi luoghi che la noia si manifesta maggiormente, sia per la loro condizione di anonimato e conseguente riduzione di significato, sia per la colonizzazione da parte di pubblicità di questi spazi, che sfruttano l'attenzione sospesa dell'utente per spingere al consumo. Accanto a questa tendenza, emergono però anche approcci progettuali differenti, che cercano di valorizzare l'attesa e la pausa all'interno di questi spazi.

L'ATTESA E LA SOCIALIZZAZIONE







L'attesa rappresenta il contesto ideale di manifestazione della noia, a causa della presenza di un tempo forzato da cui l'individuo non può andarsene. Durante un'attesa ci si trova in una condizione sospesa tra il desiderio di qualcosa e la sua realizzazione (Heidegger, 1992). La proiezione verso il futuro in cui questo desiderio è soddisfatto dilata la percezione temporale, generando noia.

I contesti principali di attesa sono diversi. In primo luogo si può trovare nella mobilità, un contesto di transizione in cui i tempi di permanenza non dipendono dall'individuo. Poi vi sono sale d'attesa di uffici pubblici e studi medici, dove l'attesa si lega anche all'ansia di un futuro riscontro o risoluzione di un problema. Poi si passa alle attese di consumo, di cui fanno parte code per eventi e concerti o l'attesa di un lancio di un prodotto. In questo caso l'attesa se progettata bene può diventare parte dell'esperienza e aumentare la soddisfazione del desiderio. Infine, si può trovare anche nel contesto digitale, in schermate di caricamento e download, che costituiscono intervalli di attesa molto brevi ma allo stesso tempo molto importanti, perché possono causare frustrazione e noia.



Nella progettazione dell'attesa, soprattutto in contesti di servizi e di consumo, sono diversi gli approcci che vengono adottati per gestire l'attesa. Alcuni di questi cercano di valorizzarla come parte integrante dell'esperienza stessa.

Un esempio significativo è dato dalla catena coreana di ristoranti Haidilao, la quale offre delle sale d'attesa dove il cliente può usufruire di diversi servizi aggiuntivi prima di mangiare. I clienti possono giocare, farsi la manicure, assistere a spettacoli, tutte esperienze aggiuntive che alleviano la noia che si può provare. Tuttavia questo tipo di progettazione che valorizza l'attesa, non coincide con una valorizzazione della noia, al contrario il rischio è proprio l'introduzione di nuove forme di intrattenimento che riempiono i momenti di vuoto.



Fig. 3.5 - Sale d'attesa all'interno del ristorante Haidilao, vengono offerti diversi servizi tra cui la possibilità di fare dei giochi da tavolo.

Quando l'attesa si sviluppa negli spazi di transito, la frustrazione e la noia degli utenti può verificarsi in tempi brevissimi, come pochi minuti e/o secondi. Oltre alle strategie che possono essere messe in atto per ridurre i tempi di attesa, possono essere sfruttati dei meccanismi psicologici dell'utente per dargli l'impressione di avere un controllo su un tempo forzato. Tra questi si possono trovare i Placebo Buttons, pulsanti che non hanno un reale funzionamento, ma che possono offrire l'impressione di ridurre le tempistiche di attesa nel momento in cui vengono premuti.

Tra questi fanno parte i pulsanti presenti sui semafori degli attraversamenti pedonali. Sebbene spesso svolgano una reale funzione e possano attraverso stimoli sonori aiutare nell'attraversamento persone non vedenti, spesso questi pulsanti non sono davvero attivi. Nel 2004, infatti, un articolo del New York Times ha riportato che su più di tremila pulsanti installati nella città, circa duemila non erano funzionanti.

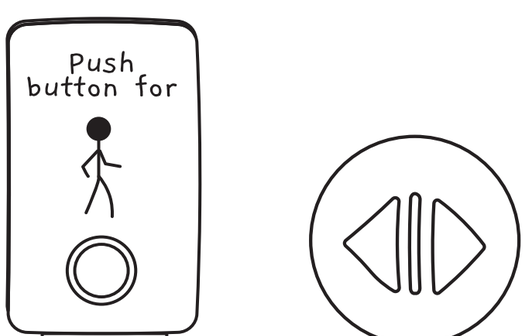


Fig. 3.6 - Illustrazioni di Placebo buttons. Pulsante apertura porte dell'ascensore e di attraversamento pedonale.



Fig. 3.7 - Esempio di meme realizzato in Italia in attesa dell'uscita del gioco GTA VI

Oltre alla dimensione individuale, la noia all'interno delle attese assume una forte valenza sociale. La percezione comune di trovarsi in una situazione sospesa può portare alla formazione spontanea di forme di interazione sociale. Basti pensare ai lunghi viaggi in treno o durante le code dei concerti, si creano relazioni contestuali che costituiscono una forma attiva di gestione della noia capace di alleviare il senso di isolamento.

I concerti sono luoghi di forte connessione sociale, durante le code nascono molte forme di socializzazione profonda.

La socializzazione può avvenire anche in contesti digitali, durante le attese online come l'uscita di un nuovo gioco o di un album musicale. Gli utenti in questi contesti producono meme, commenti ironici, conversazioni e micro-interazioni, che trasformano un tempo lungo e non controllabile in un'esperienza collettiva (Ryan et al., 2025).

Esemplari sono i meme realizzati nel corso di lunghi anni, nell'attesa dell'uscita del gioco GTA VI. Video, commenti, foto ironiche che ironizzano sulla quantità di eventi avvenuti prima dell'uscita del gioco.

GLI INTERVALLI E I PROCESSI COGNITIVI

Le pause quotidiane e gli intervalli tra un'attività e l'altra costituiscono un altro luogo centrale della noia contemporanea. Questi momenti svolgono un'importante funzione rigenerativa per l'essere umano, perché permettono alla mente di riposarsi dalle attività quotidiane, anche per poco tempo. Tuttavia anche questi intervalli risultano sempre più saturati dall'utilizzo dello smartphone, che trasforma ogni micro-pausa della giornata in un'occasione di consumo. Oltre alle forme di socializzazione che possono emergere in contesti di pausa e attesa collettiva, la noia può favorire dei processi di recupero mentale, che svolgono un ruolo fondamentale per l'individuo (Eastwood et al., 2012).
Durante le pause e i momenti di riposo, quando il cervello non è stimolato dall'esterno, la mente entra nello stato di default mode network.

Questo stato corrisponde a una rete neurale coinvolta in diversi processi cognitivi tra cui simulazione mentale, memoria episodica e pensiero autobiografico. Questo accade perché l'attenzione non è assorbita nelle attività esterne, dunque si rivolge verso l'interno e rielabora spontaneamente esperienze vissute e idee, favorendo una forma di attività mentale leggera, ma fondamentale per il benessere cognitivo (Kucyi & Davis, 2014).

All'interno della *default mode network* si manifesta il fenomeno del mind-wandering, noto anche come daydreaming, che corrisponde al vagare spontaneo della mente. Durante questo processo il pensiero genera immagini e associazioni mentali apparentemente scollegate, che aiutano la riflessione interna, il pensiero creativo e il recupero dell'attenzione (Kucyi & Davis, 2014). Questo fenomeno risulta particolarmente evidente in contesti come le lezioni scolastiche, i viaggi o i momenti che precedono il sonno, quando la mente, trovandosi in una condizione di minore stimolazione esterna, riesce a costruire connessioni tra pensieri e concetti normalmente separati.

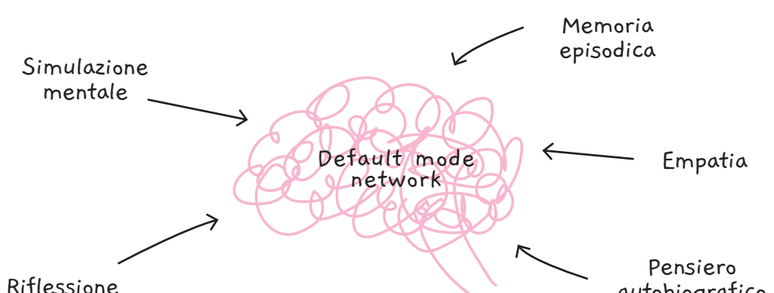


Fig. 3.7 - Illustrazione delle attività che la Default mode network favorisce.

La noia, in questo senso, può diventare una condizione fertile per l'immaginazione e permettere lo sviluppo della creatività, che può manifestarsi attraverso pratiche manuali concrete.
Tra queste si può trovare il doodling che favorisce la regolazione dell'attenzione, e facilita l'elaborazione delle informazioni e la memoria (Kaimal et al. 2016).

Disegnare scarabocchi o ghirigori quando si è distratti rappresenta un modo per mantenere la mente attiva quando essa non è completamente assorbita dall'attività principale. Attraverso il movimento ripetitivo si riesce a mantenere un equilibrio tra la concentrazione e il vagare mentale, favorendo una condizione di attenzione rilassata. Oltre all'aspetto cognitivo, le pratiche come il doodling svolgono delle funzioni di autoregolazione emotiva: la libertà espressiva e l'azione ripetitiva costituiscono dei modi per riduzione dell'ansia e dello stress.

Il doodling rappresenta una forma di disegno accessibile anche a chi non ha le capacità, non deve essere performante, il suo aspetto positivo risiede proprio nel processo, nella possibilità di sperimentare e dare vita a forme creative anche se non sono necessariamente esteticamente belle.

Da ciò emerge come pratiche spontanee e improduttive legate alla noia, possano generare comportamenti funzionali per l'individuo, che favoriscono il suo recupero emotivo e la creatività.



Fig. 3.8 - Esempio di scarabocchi creativi.



Fig. 3.9 - Esempio di scarabocchi spontanei e confusionari.

IL TEMPO LIBERO E IL GIOCO

Il tempo libero corrisponde a una parte molto importante per la vita quotidiana degli individui. La possibilità di sottrarsi dalle attività lavorative e produttive, corrisponde a una fonte di rigenerazione fisica e mentale, oltre che uno spazio per riposarsi e coltivare passioni e interessi che arricchiscono la qualità di vita. A causa della ridotta tolleranza verso l'inattività e l'idea di tempo libero come tempo improduttivo (Koo, 2023), ha permesso alla noia di insinuarsi sempre di più anche in questi momenti, che vengono ormai visti come perdita di tempo. A questi aspetti si legano poi le piattaforme di intrattenimento e i social media, che contribuiscono a occupare questo intervallo, offrendo una gratificazione istantanea che impedisce la reale ricerca di qualcosa di improduttivo da fare e la trasforma in consumo.

Tuttavia, è proprio nel tempo libero che la noia può dare luogo alle sue forme più creative. Una delle manifestazioni più significative è il gioco, che rappresenta una risposta creativa a un tempo vuoto e inattivo. Nell'infanzia il gioco è particolarmente presente, i bambini inventano attività e costruiscono mondi immaginari senza la necessità di stimoli esterni (Begnaud et al., 2020). La noia infantile ha infatti un ruolo fondamentale nello sviluppo dei bambini, poiché favorisce creatività e autonomia cognitiva attraverso la sperimentazione e la costruzione di significato.





Fig. 3.10 - Fotografie dell'archivio *Children's Games* di Francis Alÿs, che documenta come il gioco possa nascere anche in assenza di materiali e di condizioni favorevoli.

Abituare i bambini al consumo eccessivo di stimoli brevi ha un forte impatto sullo sviluppo dell'attenzione

Anche nell'infanzia tuttavia si sta assistendo a una progressiva espansione dell'intrattenimento digitale, evidente ad esempio con il fenomeno degli "Ipad kid", che mette in luce la crescente difficoltà dei bambini a gestire l'inattività senza stimoli esterni.

Con l'età adulta il gioco tende a essere marginalizzato, associato spesso a un'attività infantile. nonostante ciò, continua a essere presente attraverso pratiche creative e hobby, che possono essere interpretate come tentativi di recuperare quella dimensione non finalizzata tipica dell'infanzia. I movimenti slow, in questo senso, promuovono attività creative non produttive, cercando di valorizzare il processo rispetto al risultato, ne sono un esempio creazioni con l'argilla, la pittura o la realizzazione di scrapbook.

Anche il gioco digitale presenta un rapporto complesso con la noia. Sebbene spesso venga considerato una semplice forma di intrattenimento, alcune tipologie di giochi mostrano dinamiche differenti. Nell'articolo Im/possible boredom: Gaming, care and the present in the time of Covid-19, Liu analizza i giochi iper-casuali come Helix Jump, caratterizzati da interazioni minime e ripetitive. La ripetizione delle azioni, non elimina la noia, ma la rende più leggera e la riattiva in continuazione. Liu definisce questo aspetto "im/possibilità" della noia, ovvero uno stato in cui il soggetto è in una presenza leggera. Questi giochi hanno la possibilità di essere una forma di cura quotidiana che aiuta a gestire momenti di ansia e incertezza, senza richiedere un coinvolgimento profondo.



Fig. 3.11 - Esempio di Scrapbook, diario decorato a mano con ricordi, foto, pensieri e oggetti.

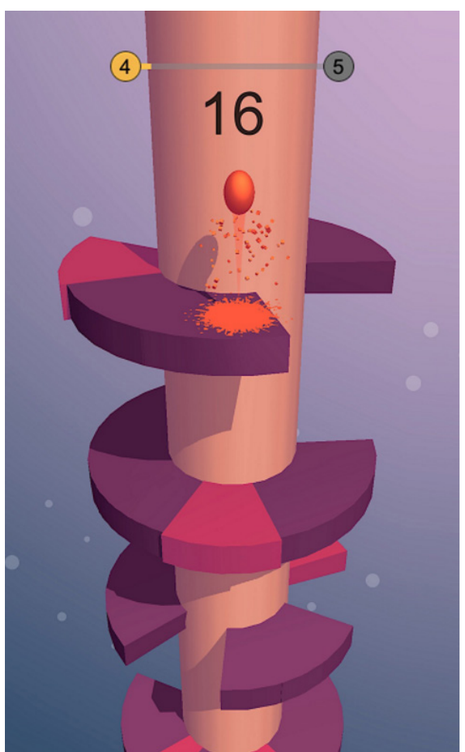


Fig. 3.12 - Screenshot del gioco *Helix Jump*.

PROGETTARE IL TEMPO E LA NOIA

LE TRADUZIONI VISIVE

Il tempo e la noia hanno una natura astratta, che non può essere osservata direttamente. Come argomenta Paul Ricœur (1983), il tempo perde la sua dimensione cosmica e si trasforma in tempo umano nel momento in cui si forma attraverso il racconto. Nella società contemporanea, questo aspetto non avviene solo attraverso la narrazione testuale, ma si espande al design e alla comunicazione visiva, che ha il potere di attribuire o negare valore ai due fenomeni.

Lo stesso discorso può essere applicato alla noia, la quale può assumere accezioni diverse a seconda della costruzione che ne viene fatta. La scelta di termini, immagini o gesti usati per rappresentare tempo e noia, influiscono dunque sul modo in vengono percepiti. Un momento di attesa, ad esempio, può essere raccontato come una perdita di tempo oppure come un'occasione di relax. Gli esiti delle due rappresentazioni saranno diversi, modificando percezioni individuali e condivise. Nel primo caso si contribuirebbe a una narrazione del tempo come risorsa da non sprecare, nel secondo caso a una visione della pausa come spazio rigenerativo.

Allo stesso modo, la noia può assumere una diversa concezione a seconda di come viene rappresentata, si può rappresentare il momento di frustrazione e apatia, oppure mostrare i potenziali attivi che ne derivano.
Il tempo e la noia si configurano quindi costruzioni sociali che vengono continuamente prodotte e rinnovate attraverso la comunicazione.



Fig. 4.1 - Vignetta di Schultz, in cui Snoopy esprime la sua noia.

GLI STRUMENTI

Questa capacità della comunicazione di rendere visibile e significativo il tempo si manifesta soprattutto attraverso i simboli e gli strumenti con cui gli esseri umani hanno cercato di misurarlo e rappresentarlo. Orologi, clessidre, calendari e altri dispositivi non si limitano a segnare lo scorrere del tempo, ma simboli condivisi, che evocano stati d'animo e scandiscono ritmi di vita (Porrino & Volpi, 2021). Quando si osservano le immagini delle stagioni che cambiano o di un tramonto, si tende ad avere la sensazione di vedere il tempo scorrere, proprio perché sono stati il primo modo con cui l'uomo ha iniziato a orientarsi nel tempo (Farroni et al., 2023). È dunque inevitabile che alcuni strumenti generino un'associazione spontanea negli individui nel momento in cui viene chiesto loro di pensare al tempo.

Orologio

L'orologio è il simbolo per eccellenza, universalmente riconosciuto, utilizzato nella comunicazione per evocare lo scorrere del tempo. Questo elemento visivo possiede una forte espressività, poiché è in grado di suggerire percezioni diverse a seconda di come viene rappresentato. Ad esempio, il movimento rapido delle lancette richiama l'idea di un tempo accelerato, mentre il loro scorrere in senso antiorario sembra alterarne la direzione.

A partire dalla rivoluzione industriale, l'orologio ha progressivamente superato la sua funzione di semplice strumento di misurazione, arrivando a scandire i ritmi della produttività e del lavoro e mettendo in evidenza quanto l'essere umano sia vincolato ai tempi imposti dalla società. Anche oggi, nonostante lo strumento abbia assunto forme diverse, diventando un oggetto smart, continua a scandire un tempo percepito urgente e produttivo. Il monitoraggio di attività fisiche, la ricezione di messaggi e il calendario, sono solo alcune delle funzionalità accessibiili con lo smartwatch.



Fig. 4.2 - Samsung Galaxy Watch FE. Esempio di smartwatch capace di monitorare attività fisiche, sonno e ricevere notifiche.

Clessidra

La clessidra rappresenta un altro strumento significativo, simbolo di un tempo finito e al tempo stesso ciclico. Osservando la sabbia, il tempo diventa visibilmente percepibile, grazie alla quantità di sabbia presente nelle due sezioni è possibile stimare il tempo trascorso e quello ancora a disposizione. La possibilità di capovolgere la clessidra e dunque di generare una ciclicità ha trasformato la clessidra nel simbolo dell'attesa per eccellenza.

Non è casuale che, nella società contemporanea, sia diventata un'icona dell'attesa digitale e dei caricamenti, un segno del tempo che scorre, ma che conduce a un risultato. Tuttavia, questo meccanismo non produce sempre effetti positivi, alcuni studi mostrano come durante l'attesa gli utenti possano sperimentare elevati livelli di frustrazione e noia. In risposta a questa problematica, in alcuni casi le clessidre e le icone di caricamento tradizionali sono state sostituite dagli skeleton screen, espediente grafico che consente una visualizzazione progressiva dei contenuti, ingannando attivamente la percezione dell'attesa dell'utente.

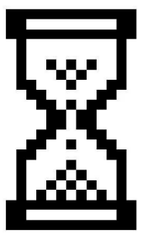
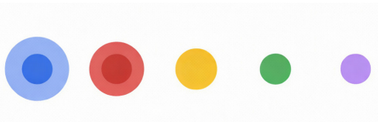


Fig. 4.3 - Vecchia icona di caricamento di Windows.

Fig. 4.4 - Esempio di motion che sostituisce la clessidra per il caricamento.



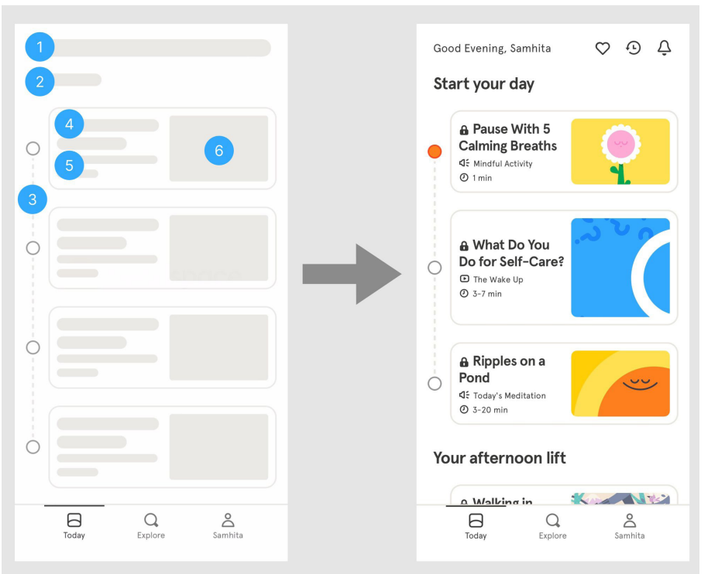


Fig. 4.5 - Esempio di Skeleton screen.

Sveglia e timer

La sveglia rappresenta uno strumento differente, che non misura il tempo nel suo fluire, ma segnala invece un istante preciso grazie a un suono che interrompe il momento. Dal punto di vista simbolico, essa rappresenta inevitabilmente il risveglio e l'inizio di un qualcosa. Nella società contemporanea la sveglia ha però assunto anche la funzione di promemoria, diventando un mezzo per ricordare impegni, attività e scadenze. In modo analogo funziona il timer, che non scandisce il tempo in maniera costante, ma indica un momento limite, come la fine del tempo disponibile o una scadenza da rispettare.

Come analizzato da Judy Wajcman (2020) in merito alla pressione temporale nell'era digitale, all'interno degli e-commerce i countdown e i timer sfruttano lo scorrere dei secondi per imporre una tirannia visiva, esasperando il senso di urgenza con lo scopo di spingere all'acquisto immediato prima che il tempo a disposizione finisca.
Il calendario, infine, è la forma più antica con cui l'uomo ha cercato di rendere ordinabile il tempo.

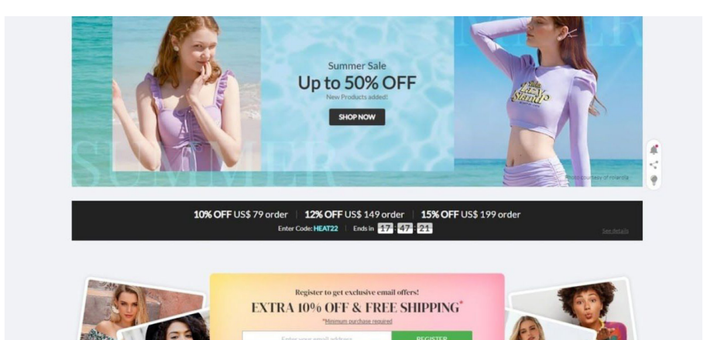


Fig. 4.6 - Countdown all'interno di un e-commerce per ricordare la scdenza di uno sconto.

Calendario

Mentre l'orologio scandisce un tempo progressivo, il calendario ha la possibilità di creare discontinuità e qualità, alcuni giorni si possono distinguere dagli altri perché portatori di memoria e significato individuale e collettivo. In questo senso, il calendario può restituire al tempo una dimensione più profonda, opponendosi alla riduzione del tempo a risorsa produttiva (Porrino & Volpi, 2021).

Nel contesto contemporaneo tuttavia questo non avviene spesso, la molteplicità di calendari digitali presenti online consentono di organizzare le giornate con più di un'attività nello stesso momento, annullando l'esperienza qualitativa del tempo e aggiungendo soltanto nuovi frammenti temporali da riempire. La tendenza a restituire qualità al tempo attraverso il calendario è osservabile in parte con i calendari slow, che hanno contribuito a un utilizzo diverso dello strumento, introducendo spazi di introspezione e gratitudine all'interno della struttura.

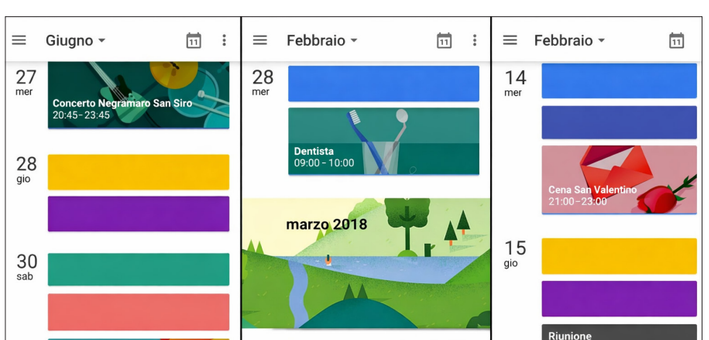


Fig. 4.7 - Google Calendar, Caledario digitale che permette di organizzare la propria giornata.

Ogni cosa
ha il suo tempo

LA COMUNICAZIONE VERBALE

Il linguaggio e il corpo sono due modi attraverso cui il tempo e la noia si rendono visibili e condivisibili all'esterno. Le parole che vengono utilizzate, i gesti che vengono compiuti o le posizioni che si assumono sono dei forti strumenti comunicativi del tempo e delle noia

Quanto
manca?

Con il tempo
vedrai

Quando si parla di noia le metafore e il lessico che vengono utilizzati attivano diverse percezioni. Espressioni come stanchezza, monotonia, frustrazione o lentezza, sono spesso associate alla noia ed esprimono una relazione problematica con il tempo. La monotonia richiama la ripetizione identica, la stanchezza segnala un affaticamento cognitivo, mentre la frustrazione mette in luce l'attesa e l'impossibilità di soddisfare il desiderio di cambiamento.

Che
barba

Non vedo
l'ora

Termini come pausa, sognare a occhi aperti e creatività, se associate alla noia possono invece trasformare la sospensione temporale in uno spazio piacevole. Uno stesso stato temporale può dunque essere vissuto diversamente a seconda dei simboli utilizzati per esprimerlo. A rafforzare questa dinamica ci sono i modi di dire, espressioni che traducono il tempo e la noia in immagini concrete e ne amplificano la percezione. Frasi come "che barba" o "mi sto annoiando a morte" rendono l'esperienza soggettiva immediatamente comprensibile e condivisibile. Questi modi di dire, assumono una forte valenza sociale, dichia-

Il tempo
sta volando

Che pizza

Che noia

Vorrei
ammazzare
il tempo

Aspetta
e vedrai

Sto
morendo
di noia

rare la propria noia apertamente, è un modo per generare empatia con chi è vicino e un tentativo di cambiare la situazione attuale.

I modi di dire influenzano anche la rappresentazione del tempo, tra questi si possono trovare "il tempo vola", "ammazzare il tempo" o "perdere tempo" parte del linguaggio comune e quotidiano che vengono utilizzati senza neanche rendersene conto. Le frasi che vengono utilizzate, portano con sé i valori di chi le esprime e producono immagini e percezioni immediate (Lakoff & Johnson, 1980). Ne è un esempio il modo di dire "il tempo è denaro" che porta con sé una concezione di tempo come risorsa economica da non sprecare.

Non perdere
tempo

Accanto al linguaggio, la comunicazione non verbale assume un ruolo molto importante poiché segnala in maniera immediata il nostro stato.

L' attesa aumenta
il desiderio

Cerco di ingannare
il tempo

Prenditi
del tempo

Che palle

LA COMUNICAZIONE NON VERBALE

La noia si manifesta attraverso posture ed espressioni che esprimono la bassa attivazione fisiologica e la ridotta attenzione (Bench & Lench, 2013). A livello facciale, le labbra sono rilassate, lo sguardo vago con palpebre leggermente abbassate, che segnalano una diminuzione dell'interesse verso l'ambiente circostante e una riduzione dell'arousal. A livello corporeo è visibile attraverso posture curve con spalle abbassate e movimenti lenti. A questi aspetti si accompagnano gesti ricorrenti come sbuffare, alzare occhi al cielo e tamburellare le dita che rappresentano segnali di impazienza e frustrazione, ma anche piccoli tentativi inconsci di riempire il vuoto temporale.

Anche la gestualità che viene utilizzata in relazione con gli strumenti del tempo, rende visibile determinate percezioni. Se si prende come esempio il gesto di toccare il polso o di guardarlo ripetutamente durante un'interazione, esso rappresenta un chiaro segnale di urgenza, puntualità o di ritardo a seconda del contesto e del movimento preciso (Goffman, 1963). In molti contesti sociali, questi gesti hanno una funzione normativa, sono dei segnali non verbali che invitano a modificare il comportamento altrui.





Fig. 4.8 - *Boring People* di Dawn Parsonage, progetto fotografico che cattura come si manifesta la noia durante l'esposizione a un tempo vuoto.

Rage clicking e refresh continui

Anche all'interno del digitale si può parlare di una gestualità legata alla noia, che si traduce in comportamenti d'uso specifici. Oltre allo scrolling compulsivo, si possono osservare stati come click ripetuti nel momento in cui un contenuto non carica velocemente. Questo fenomeno, definito come *rage clicking*, esprime chiaramente la frustrazione dell'utente.

A ciò si aggiunge il gesto automatico del refresh, per forzare l'aggiornamento dei feed. Questa specifica interazione (Harris, 2016) segue intenzionalmente la logica delle slot machine, in cui l'azione di trascinare verso il basso o di aggiornare lo schermo sfrutta il principio psicologico delle ricompense variabili intermittenti.

L'utente, annoiato dai contenuti presenti, può caricare la pagina quante volte vuole, senza sapere ciò che verrà caricato successivamente. In questo modo, la possibilità di trovare sempre qualcosa di più interessante spinge l'individuo a ripetere il gesto.

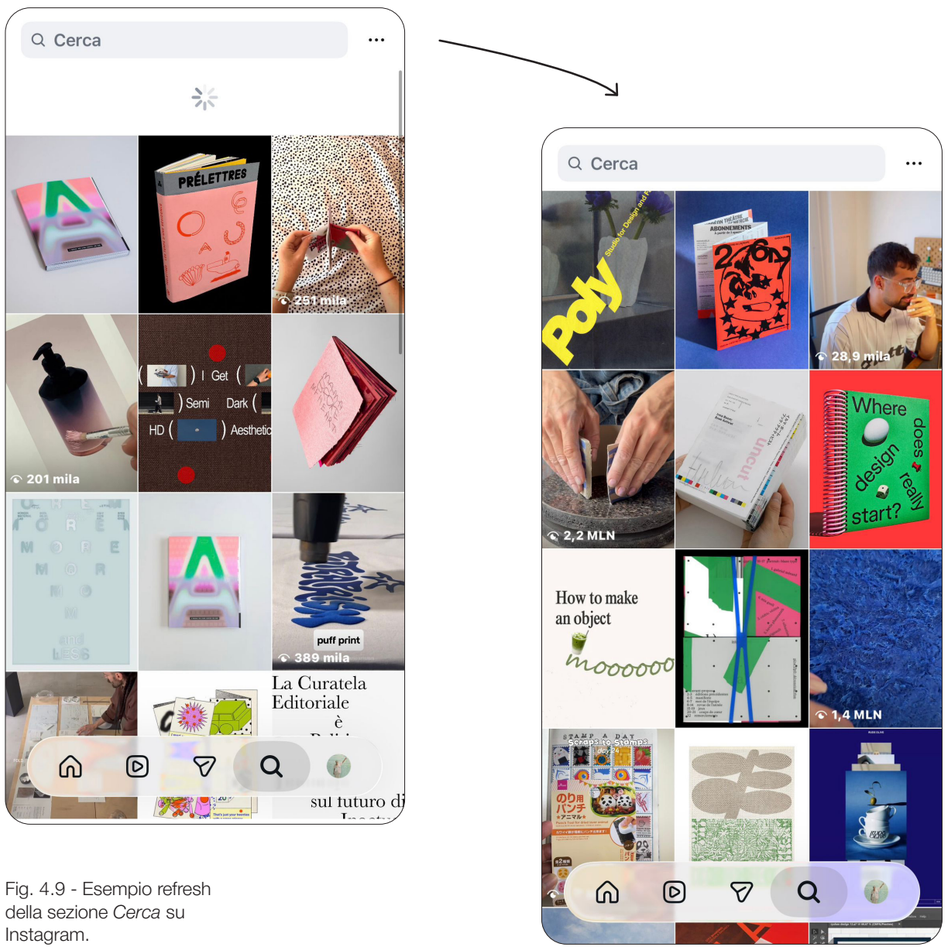


Fig. 4.9 - Esempio refresh della sezione *Cerca* su Instagram.

PERCEPIRE IL TEMPO

Cambiamento

Tracce

Loop

IL CAMBIAMENTO

Il cambiamento rappresenta la prima forma attraverso cui la durata viene resa osservabile (Ricœur, 1983). Il sole che tramonta o un volto che invecchia sono solo alcuni modi attraverso cui l'essere umano intuisce il passare del tempo, visualizzando un concetto astratto.

Diverse tecniche di rappresentazione, come la fotografia, possono essere sfruttate strategicamente per rappresentare un arco temporale, attraverso la cattura di istanti che mostrano uno stesso soggetto in momenti diversi. Questo aspetto può essere utilizzato per registrare diversi fenomeni e offrire una lettura critica su diversi aspetti della società.

La traduzione di questo concetto si può trovare nei progetti fotografici di William Christenberry. A partire dagli anni sessanta, l'autore ha intrapreso una mappatura fotografica delle architetture rurali dell'Alabama centrale con l'obiettivo di studiare quei luoghi e gli effetti che il passare del tempo portava con sé. Ritornando ciclicamente e inquadrandoli dalla medesima prospettiva, Christenberry ha registrato la lenta decadenza degli edifici, l'arrugginirsi delle insegne e l'avanzare della vegetazione selvatica.

Fig. 4.10 - Fotografia di William Christensberry, raffigurante tre termometri che hanno subito un processo di cambiamento e usura nel tempo.



Un’altra dimostrazione è data da Everyday di Noah Kalina. In questo caso il progetto si basa sullo scatto di un autoritratto giornaliero, con la stessa espressione neutra e posizione frontale. Nel momento in cui le fotografie vengono montate in un video time-lapse, il tempo biologico viene compresso e diventa visibile. Il processo di invecchiamento è così osservabile non come un cambiamento improvviso, ma come la conseguenza di micro-variazioni quotidiane e impercettibili, come la crescita della barba o i tratti del viso che si modificano.



Fig. 4.11 - *Everyday* di Noah Kalina, foto di ogni giorno con la stessa inquadratura.



Fig. 4.12 - Esempio di foto utilizzata da centri estetici per mostrare i risultati ottenibili con i propri prodotti e macchinari.

Questa lettura del passaggio del tempo, fatta di piccoli cambiamenti quotidiani, valorizza la durata, ma spesso entra in contrasto con le strategie che vengono invece utilizzate nella comunicazione di massa e nella pubblicità contemporanea. In questo caso, l’obiettivo è spesso quello di comprimere il tempo, per favorire il consumo immediato da parte dell’utente. La retorica del “prima e dopo”, tipica delle pubblicità di cosmetici o palestre restituisce visivamente un cambiamento attraverso l’accostamento di un problema e della sua risoluzione. In questo modo viene introdotto un bisogno nell’utente, che si può risolvere facilmente attraverso l’acquisto del prodotto o del servizio che viene venduto.

Sebbene a livello visivo questo aspetto renda immediata la visione di un cambiamento e del passaggio del tempo, quest’ultimo viene compresso, eliminando completamente il processo intermedio che rende possibile questa trasformazione. In questo modo la gradualità e la complessità vengono cancellate e il mutamento viene rappresentato come un evento istantaneo, quasi miracoloso (Barthes, 1957).

Esistono tuttavia esempi in cui la comunicazione utilizza il cambiamento in direzione opposta, enfatizzando la continuità e la stabilità di un prodotto o di un servizio, nonostante il cambiamento del contesto.

Un caso emblematico è rappresentato dalla campagna pubblicitaria *For all life's moments* di John Lewis. In questo caso, il passaggio del tempo, rappresentato dalla crescita della bambina e dai momenti vissuti con i genitori, costituisce l'elemento centrale nella narrazione. Il brand non è più protagonista, ma lo diventa accompagnando silenziosamente la famiglia lungo i cambiamenti della vita quotidiana.

La campagna costruisce dunque una temporalità diversa, in cui il passare del tempo è un qualcosa di naturale, a cui si accostano elementi di continuità e stabilità, che aggiungono valore.





Fig. 4.13 - *For all life's moments*, campagna pubblicitaria di John Lewis.

LE TRACCE

Il tempo non si manifesta soltanto attraverso il cambiamento in sé, ma anche e soprattutto attraverso le tracce che porta, le quali costituiscono l'aspetto più immediato per accorgersi del suo passaggio. Se per percepire un cambiamento è necessario registrare il processo o confrontare lo stato attuale con quello iniziale, la traccia ha una forza comunicativa autonoma. Non serve sapere com'era l'oggetto in origine, ma basta guardare i segni sulla sua superficie per intuire subito che c'è stata una durata. Questa stratificazione di segni su una superficie, che avvenga in modo naturale o sia un atto scelto, testimonia i diversi cambiamenti che sono avvenuti negli anni, lasciando una traccia del passato all'interno del presente.

Un esempio interessante in questo contesto è il progetto *NoNoise* di Pietro Paolini, che documenta fotograficamente i suoi interventi di rimozione dei graffiti. Invece di far sparire i segni precedenti, le campiture di vernice utilizzate per coprire le scritte finiscono per generare una serie di pattern stratificati. Il lavoro di Paolini mostra come, nel tentativo stesso di eliminare una traccia, se ne generi inevitabilmente un'altra. Questo paradosso visivo trasforma la superficie del muro in un archivio in continuo divenire, dove l'atto di cancellare non azzera il tempo, ma aggiunge un nuovo livello alla sua storia.



Fig. 4.14 - Progetto *Nonoise* di Pietro Paolini



All’interno del flusso degli eventi emerge spesso nell’essere umano il bisogno di lasciare una traccia, un segno che affermi la propria esistenza all’interno di un determinato intervallo temporale. Gli scarabocchi, le scritte e le incisioni sui banchi scolastici sono un esempio di questa dinamica. La permanenza prolungata in un ambiente che può risultare monotono e ripetitivo spinge gli studenti a interagire con lo spazio circostante, lasciando traccia di un tempo vissuto. Una scrittura, un’incisione o un segno qualsiasi diventano così strumenti attraverso cui gli individui registrano il proprio passaggio nello spazio e rendono tangibile la durata dell’esperienza (Ricœur, 1983). È proprio la stratificazione di queste esperienze a contribuire alla costruzione dell’identità dei luoghi e degli artefatti, trasformando superfici anonime in depositi di memoria collettiva. Ogni segno testimonia una presenza passata e contribuisce a mantenere visibile il rapporto tra l’individuo e lo spazio che abita.



Fig. 4.15 - Sedia scolastica ricoperta di scritte, frutto del passaggio di molti ragazzi.

Questa logica della sedimentazione entra tuttavia in crisi nel passaggio all’ambiente digitale. Se nel mondo fisico ogni azione lascia un segno sulla materia, nelle interfacce contemporanee prevale un ideale di pulizia assoluta. Strumenti quotidiani come il comando undo consentono di eliminare l’errore, senza lasciare alcun segno del processo che lo ha generato, comprimendo la temporalità dell’azione fino a renderla invisibile.

Come sottolinea Bauman (2002), la modernità liquida tende a privilegiare il flusso continuo e l’aggiornamento costante rispetto alla stabilità, ne sono un esempio feed infiniti e possibilità di refresh di pagina. Il valore, di conseguenza, non risiede più nella conservazione delle tracce del passato, ma nella capacità di adattarsi e rimodellarsi costantemente attorno a questi flussi. In questo contesto, le tracce che vengono lasciate durante la permanenza online non spariscono del tutto, ma subiscono una trasformazione, venendo tradotte in dati numerici come visualizzazioni, like o statistiche d’uso. La presenza degli utenti viene così registrata, analizzata e sfruttata dagli algoritmi, ma raramente assume una forma visiva direttamente percepibile durante l’esperienza di navigazione.

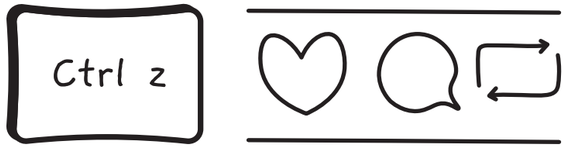


Fig. 4.16 - Illustrazione di alcune funzionalità digitali che annullano la qualità della traccia umana.

IL RITMO E IL LOOP

Il ritmo è uno dei fattori più importanti che contribuiscono alla percezione della durata. Accelerazioni, rallentamenti o variazioni del ritmo sono in grado di modificarne significativamente la percezione. La sensazione di rapidità o lentezza dipende infatti da come sono organizzati ritmicamente gli eventi più che dalla loro effettiva durata cronologica. A livello percettivo, non si percepisce il tempo in modo diretto, ma attraverso le variazioni che scandiscono l'esperienza (Chion, 1990), per cui il ritmo è profondamente legato al concetto di cambiamento.

Questa relazione tra ritmo e percezione trova conferma anche negli studi psicologici sulla noia e sulla stima soggettiva del tempo. Come osservano Bench e Lench (2013), la durata percepita di un'esperienza dipende dalla qualità e dalla quantità degli stimoli che la caratterizzano. Quando l'ambiente offre variazioni continue e segnali di cambiamento, il tempo tende a essere percepito come più rapido. Al contrario, la ripetizione uniforme di uno stesso evento aumenta la consapevolezza dello scorrere del tempo e può generare una sensazione di rallentamento.

Le motion graphics mostrano con particolare chiarezza questa dinamica. Come evidenzia Sinni (2020), il tempo è la "quarta dimensione" del progetto grafico, in cui il designer non organizza più soltanto lo spazio e le geometrie bidimensionali, ma impara modifica la durata stessa attraverso il movimento. In questo contesto, accelerazioni, rallentamenti e cambi di ritmo diventano strumenti progettuali attraverso cui introdurre variazioni, capaci di mantenere viva l'attenzione e di costruire un senso di avanzamento.

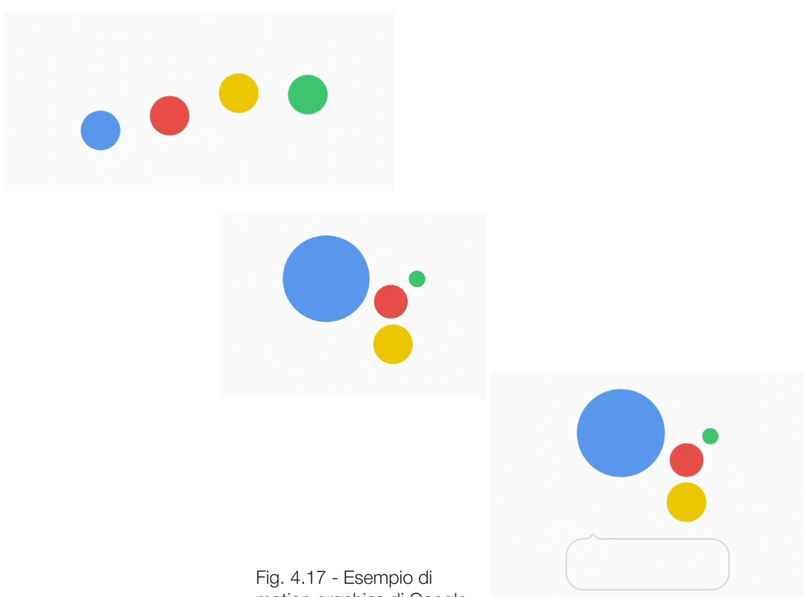


Fig. 4.17 - Esempio di motion graphics di Google.

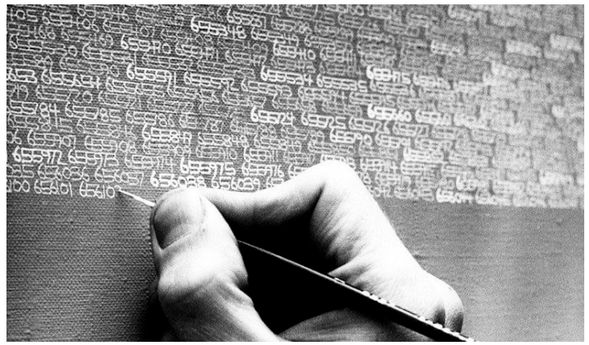


Fig. 4.18 - *1965/1 - ∞*, Roman Opalka. Esempio di loop progressivo, in cui c'è reiterazione con progressione.

All'interno di questo contesto, è importante parlare del fenomeno del loop, derivante da una ripetizione continua del movimento. Il loop introduce una temporalità circolare nella quale l'inizio e la conclusione sono difficili da distinguere. Generalmente, se si verifica come una ripetizione identica, può causare un effetto di sospensione temporale, che favorisce l'emergere di stati di noia a causa del dilatamento temporale e la monotonia (Bench & Lench, 2013). Tuttavia nel momento in cui il loop introduce al suo interno una serie di microvariazioni e dettagli diversi, la sua percezione può variare e diventare strumento di coinvolgimento e contemplazione.
Le opere di Roman Opalka, in questo contesto, potrebbero essere prese come esempio di loop progressivo, in cui la ripetizione di uno stesso gesto, come scrivere i numeri in sequenza, conduce a un cambiamento.

Anch le opere di Andy Warhol rappresentano un esempio di loop positivo. Nelle ripetizioni delle lattine Campbell e nei ritratti di Marilyn Monroe, la ripetizione non è semplice monotonia, al contrario è un invito a osservare le differenze che emergono tra le diverse immagini. La ripetitività è in grado di stimolare attenzione in questo caso, poiché ciò che a una prima osservazione appare identico, rivela con il tempo le sue variazioni (Warhol, 1962).



Fig. 4.19 - *Marilyn Monroe* di Andy Warhol, 1967.

RAPPRESENTAZIONI GRAFICHE

La grafica sfrutta il modo in cui il tempo si rende percepibile per generare percezioni nell'osservatore. Grazie alla disposizione degli elementi dello spazio, attraverso variazioni e ripetizioni di colori, tipografia o elementi grafici, il design è in grado di generare un'esperienza temporale.
Lo stesso principio si applica alla noia, che può essere oggetto di rappresentazione, attraverso elementi visivi che la rappresentano, ma anche essere prodotta come esperienza. Ripetizione, monotonia o dilatazione del ritmo possono infatti contribuire a generare una sensazione di noia, trasformandola da tema rappresentato a esperienza vissuta.

LE FORME

La visualizzazione del tempo consiste nel rendere visibile una dimensione altrimenti invisibile (Aigner, 2011). Attraverso forme e simboli grafici, le diverse concezioni del tempo vengono infatti tradotte visivamente e tra le forme principali si possono trovare la linea, il cerchio e la spirale.

In Punto, linea, superficie (1926), Kandinsky descrive la linea come il risultato del movimento di un punto sottoposto a una forza direzionale. La linea retta rappresenta perciò la traccia di un movimento e può suggerire progressione all'interno dello spazio. La linea retta, tradotta anche in freccia, è la rappresentazione grafica del modello lineare del tempo, basato sulla successione degli eventi e l'idea di progressione. Le timeline contemporanee, che si basano su questa concezione, organizzano in tempo come una serie ordinata di passaggi, attraverso l'utilizzo di linee continue e punti per segnare gli intervalli specifici.

La concezione ciclica del tempo si traduce graficamente nella forma del cerchio. Esso richiama infatti strutture che si fondano sulla ricorrenza e sulla ripetizione (Munari, 1968). Per questo motivo fenomeni ciclici come le stagioni, nei quali il tempo ritorna periodicamente, sono rappresentati visivamente da questa forma.

Tra queste due configurazioni si inserisce la spirale, che combina ripetizione e trasformazione. La spirale permette di visualizzare fenomeni caratterizzati da ciclicità e sviluppo progressivo (Aigner, 2011). Ogni ritorno conserva una relazione con i precedenti, rendendo visibile il processo di accumulazione e cambiamento. Si potrebbe affermare la spirale rappresenti la forma che comprende i tre aspetti della percezione del tempo: cambiamento, stratificazione e ritmo.

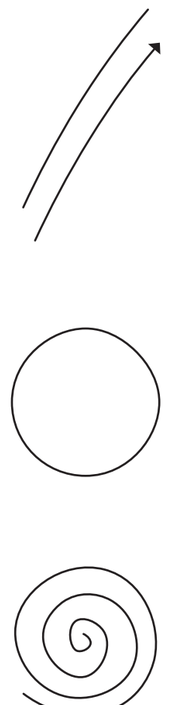


Fig. 4.20 - Illustrazione delle forme base che rappresentano il tempo

GRIGLIA

Griglia, tipografia e colore sono gli elementi grafici che, legati tra loro, sono in grado di regolare il ritmo della composizione e, di conseguenza, la percezione soggettiva della durata.

La griglia, sviluppata come paradigma nella scuola svizzera da designer come Josef Müller-Brockmann, costituisce una struttura invisibile che ordina lo spazio attraverso righe, colonne, margini e spazi (Russo, 2006). La sua funzione è, da un lato garantire chiarezza, leggibilità e coerenza, dall'altro introdurre ritmo nella composizione. La griglia, può dunque essere uno strumento estremamente efficace, ma anche potenzialmente ambivalente. Quando la struttura diventa troppo rigida e priva di variazioni, la ripetizione tende a trasformarsi in monotonia percettiva. Lo sguardo non incontra più aspetti inattesi, perciò la noia, in questo senso, può derivare dall'eccessiva leggibilità del sistema. Questo aspetto può essere però ridotto, grazie all'introduzione di micro-variazioni o rotture all'interno della struttura che, attraverso piccole differenze, riattivano l'attenzione dell'utente.

Fig. 4.21 - *Moins de bruit*, Josef Müller-Brockmann, 1960

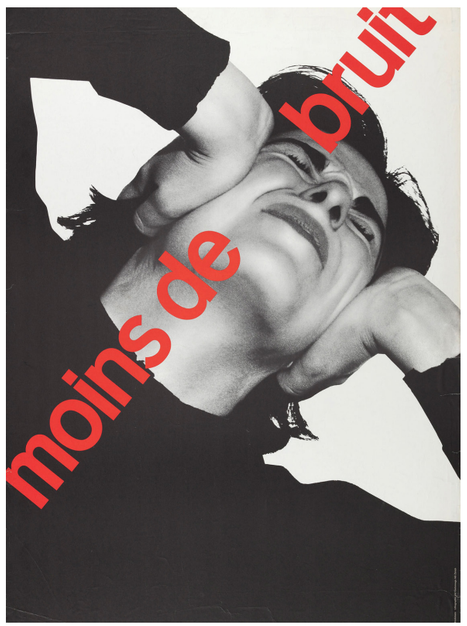
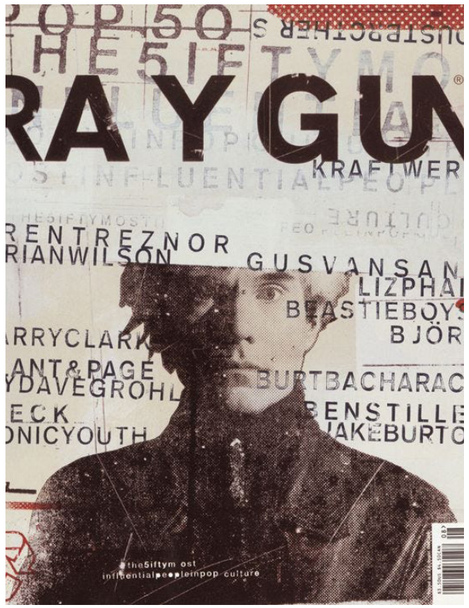




Fig. 4.22 - *Opernhaus Zürich,* Josef Müller-Brockmann, 1966



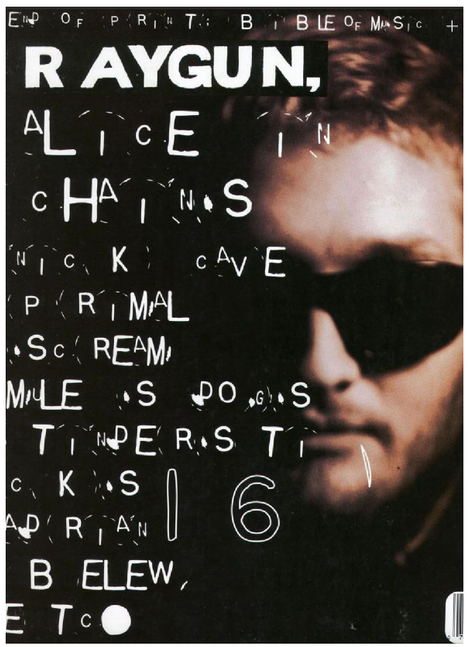


Fig. 4.23 - Copertine di *Ray Gun*, David Carson, anni ‘90.

TIPOGRAFIA

La tipografia è un altro aspetto che contribuisce attivamente alla modulazione del tempo. La scelta del carattere, del suo peso o della spaziatura, determinano la velocità di fruizione di un contenuto. Come per la griglia, la tipografia è stata utilizzata nella Scuola Svizzera per favorire la chiarezza nella comunicazione (Russo, 2006). Ciò è avvenuto attraverso l’utilizzo di gerarchie razionali e caratteri come Helvetica, che avevano l’obiettivo di rendere più fluida la fruizione.

Contrapposto al lavoro della scuola svizzera, David Carson (Russo, 2006), sfrutta invece la tipografia per generare composizioni che interrompono il flusso continuo della lettura. Attraverso l’uso di diverse gerarchie e bassi livelli di leggibilità, Carson induce l’osservatore a una fruizione più lenta, data da sovrapposizione e accumulo di testi e parole. La leggibilità perde così di importanza a favore della densità visiva, che costringe a fermarsi e a comprendere il significato.

COLORE

Anche il colore partecipa attivamente alla costruzione del tempo. All'interno della comunicazione contemporanea, esso è utilizzato per orientare il comportamento e l'attenzione dei fruitori. Un esempio emblematico sono le identità visive dei fast food che utilizzano colori come il giallo e il rosso ad alta saturazione. A livello percettivo, l'esperienza è più intensa e dinamica, coerente con l'idea di consumo veloce che caratterizza questi contesti.

Esemplare è il rebranding di Burger King. I colori utilizzati per il logo e l'identità visiva dal 1999 suggerivano fortemente l'idea di rapidità di consumo, grazie anche alla linea curva presente che attraversava il logo. La nuova identità visiva ha abbandonato il blu e ridotto gli elementi che suggerivano movimento, con una palette composta da tonalità più calde e naturali. Attraverso questa scelta il brand ha spostato l'attenzione dall'idea di rapidità e sinteticità a quella di qualità e sostenibilità.

Fig. 4.24 - Prima e dopo del logo di *Burger King*. Il logo precedente conteneva colori più brillanti e forme dinamiche, comunicando una forte rapidità di consumo.





Fig. 4.25 - Foto dei prodotti *Mc Donald's*, che mostra i colori prevalenti utilizzati dal brand.

Se colori molto saturi, contrasti forti esprimono velocità e frammentazione, palette desaturate e bassi contrasti cromatici esprimono una maggiore lentezza e uniformità. Toni come il grigio, il beige o le tonalità pastello molto chiare riducono la quantità di stimoli visivi e producono un'esperienza più uniforme e continua.

Questi colori, sono infatti spesso associati a condizioni di stasi e di monotonia. Un esempio significativo è rappresentato dalla serie The Office in cui l'uso ricorrente di grigi rafforza la percezione di un tempo alienante, rendendo visibile quella monotonia che caratterizza l'immaginario della noia d'ufficio.

La stessa riduzione cromatica che può evocare monotonia e rallentamento può però anche favorire forme di attenzione più contemplative. Tonalità neutre e leggere, come quelle associate al colore Pantone Cloud Dancer, comunicano un tempo più leggero, nella quale il rallentamento non viene vissuto come vuoto o frustrazione, ma come quiete e sospensione piacevole.

Fig. 4.26 - Serie tv *The Office*. I colori usati sono spesso sui toni di grigio e beige.





Fig. 4.27 - Pantone Cloud Dancer, eletto colore dell'anno 2026.

LA COMUNICAZIONE CONTEMPORANEA

LA PUBBLICITÀ

Fin dalle sue prime forme, il tempo della noia e dell'inattività sono stati terreno privilegiato per la pubblicità, che si è inserita nei momenti di sospensione quotidiana, appropriandosi di tempi e spazi che originariamente non erano destinati alla comunicazione. Il motivo per cui questi momenti risultano privilegiati è la condizione di attenzione in cui si trova la persona che, non rivolta ad altro, può essere sfruttata e indirizzata verso il consumo. (Leiss et al., 2018)

Nei media tradizionali, in particolare nella televisione, questa dinamica si manifesta nel palinsesto, attraverso interruzioni pubblicitarie che occupano gli spazi tra i contenuti principali. La pausa può essere sfruttata per lanciare un messaggio, trasformandosi in contenuto. In questo contesto, lo spettatore si trova in una condizione sospesa, per cui non è completamente coinvolto nel programma, ma non ha ancora abbandonato il flusso mediale. In questi tempi di bassa intensità cognitiva il pubblico è più ricettivo a simboli e immagini, per cui il messaggio arriva più facilmente (Leiss et al., 2018).

Con l'affermarsi della società dei consumi, la logica pubblicitaria si è estesa oltre i media, colonizzando gli spazi fisici della vita quotidiana. Ambienti di transito come stazioni, aeroporti, fermate dei mezzi pubblici, ascensori e centri commerciali si sono rivelati contesti ideali per la diffusione della pubblicità Out-of-Home (OOH), poiché caratterizzati da tempi d'attesa improduttivi. All'interno di questa contesto, gli spazi liminali come scale mobili, corridoi o sale d'aspetto, si convertono in zone strategiche dove i messaggi intrattengono il pubblico, trasformando l'attesa in un tempo di fruizione senza interferire con la funzione primaria del luogo. L'efficacia di questi media si fonda proprio sulla vulnerabilità cognitiva, poiché la temporanea assenza di stimoli alternativi spinge l'osservatore a cercare attivamente qualcosa che catturi la sua attenzione (Wilson, 2022).



Fig. 4.28 - Esempio di pubblicità OOH della Birra *Raffo*.

La ricerca dimostra che l'efficacia dei messaggi non viene compromessa dalla mancanza di un'attenzione cosciente e focalizzata, anzi spesso il momento migliore risulta essere quando l'attenzione è sospesa. In questa condizione, tipica dei contesti di transito urbano, la mente del passante si dimostra particolarmente ricettiva nei confronti di stimoli di natura prevalentemente emotiva, i quali, non richiedendo sforzi, riescono a depositarsi nella memoria, condizionando le decisioni di consumo (Santoso et al., 2021).

La continua espansione di questo fenomeno, definita come ad creep, descrive la tendenza della pubblicità a insinuarsi luoghi e momenti della giornata precedentemente privi di annunci (Mika, 2004), un meccanismo che l'ambiente digitale ha ulteriormente radicalizzato. A differenza dei media fisici, la fruizione digitale si presenta come un flusso continuo, personalizzato e potenzialmente infinito, capace di sfruttare la frammentazione del tempo quotidiano inserendosi direttamente nei feed dei social media o tra i contenuti online.

In linea con gli studi sulla attention economy, gran parte di questa pubblicità digitale viene consumata in uno stato di attenzione minima. Formati come il native advertising sono progettati per mimetizzarsi nel flusso informativo senza interromperlo. Senza richiedere un impegno cognitivo consapevole, gesti quotidiani come lo scroll si trasformano in un tempo pubblicitario attivo.

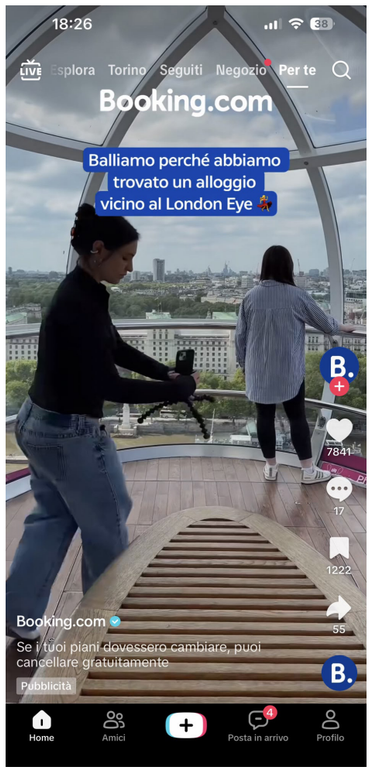




Fig. 4.29 - Esempi di pubblicità all'interno dei feed dei social media.

Il tempo e la noia non sono però solo i contesti in cui la pubblicità si inserisce, ma leve narrative e comunicative progettate per empatizzare con l'utente e spingerlo al consumo. Esempi frequenti sono gli spot che si rivolgono direttamente alla noia del fruitore con domande esplicite come "non perdere tempo!", "che aspetti?", "sei annoiato?" o "stanco della solita routine?".

Questa retorica si basa su un meccanismo di rispecchiamento psicologico, per cui la pubblicità non inizia quasi mai descrivendo i pregi del prodotto, ma descrivendo lo stato d'animo in cui si trova il potenziale consumatore. In questo modo, riferendosi direttamente all'utente, il messaggio stabilisce una connessione emotiva istantanea (Fletcher, 2010).

La dimensione temporale assume dunque una duplice funzione nella comunicazione pubblicitaria. Da un lato, il tempo vuoto o "noioso" viene rappresentato come una mancanza, un problema quotidiano che il consumo risolve. Dall'altro, la sospensione e la noia si convertono in risorse narrative. L'annuncio pubblicitario evoca la monotonia del quotidiano per poi cambiare ritmo con la Call to Action, percepita come la naturale via d'uscita per spezzare il loop della routine.



Fig. 4.30 - Campagna pubblicitaria Kitkat *Have a break,* che promuove il prodotto come una pausa nella alla routine stancante.

LA CULTURA VISIVA

La cultura visiva contemporanea trova difficoltà a rappresentare la noia, pur essendo una componente predominante dell'esperienza quotidiana. La tendenza è infatti quella di privilegiare eventi eccezionali, escludendo ciò che agli occhi degli altri può risultare banale.

Come osserva Oliviero Toscani (2025), questo aspetto emerge nella narrazione dell'adolescenza, spesso mostrata attraverso uno sguardo nostalgico e idealizzato che celebra l'intensità delle prime esperienze, senza tener conto del fatto che sia composta maggiormente da giornate ripetitive, fatte di scuola e noia quotidiana. Una dinamica analoga caratterizza la rappresentazione della vecchiaia, che ottiene visibilità soprattutto quando assume tratti eccezionali o insoliti. L'invecchiamento, fatto di solitudine, abitudini e tempi morti, viene invece raramente mostrato e valorizzato.

La noia contemporanea risulta inoltre difficile da documentare a causa della mediazione costante dello smartphone. Pensando, ad esempio, a una serata noiosa, per interrompere quella sensazione è spontaneo prendere il telefono, scattare fotografie o produrre contenuti che rendano il momento più interessante. Nel momento in cui si attiva questo processo, la noia smette di essere rappresentata, perché l'atto stesso di mettersi in posa o un'inquadratura aesthetic, altera l'esperienza originaria e ne restituisce una versione diversa.

Fig. 4.31 - Esempio di fotografia che contribuisce a una visione esaltata e spettacolarizzata della vecchiaia.

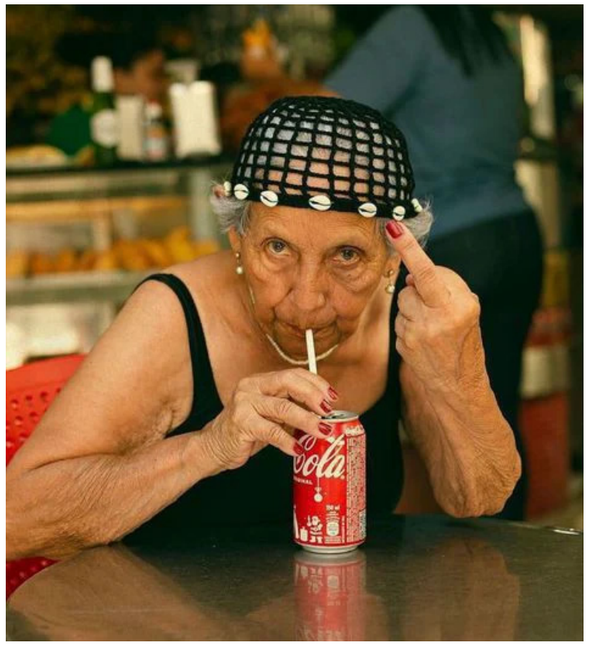




Fig. 4.32 - Esempio di fotografia che cattura un momento banale, ma lo rende interessante.

La riflessione di Oliviero Toscani non implica che la noia non sia presente in nessuna forma nella cultura visiva, si tratta piuttosto di un paradosso per cui la noia cessa di essere autentica nel momento in cui diventa oggetto di consumo che la rende interessante e riconoscibile.

Nella contemporaneità questo emerge nello slow aesthetic e nel minimalismo, approcci che rivendicano la lentezza e la stasi, dove attraverso l'uso di pochi elementi e la valorizzazione di ciò che è lento, la noia emerge implicitamente come calma e come sospensione.

La sospensione e il tempo sospeso però producono, dall'altro lato, anche forme diverse di fascinazioni. Sono sempre più presenti all'interno dei trend i liminal spaces, foto e video di corridoi, sale d'attesa, in generale spazi che evocano una sospensione temporale. In questo caso non si tratta di un'estetica piacevole e rilassante, piuttosto inquietante e alienante.

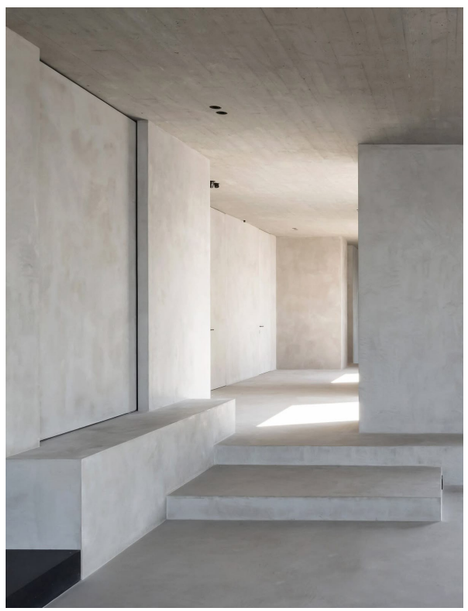


Fig. 4.33 - Esempio di architettura minalista.

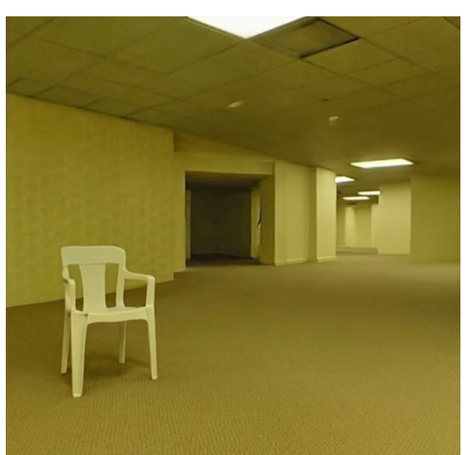


Fig. 4.34 - Esempio di spazio sospeso che trasmette senso di alienazione.

CONCLUSIONE

RISULTATI

La ricerca ha messo in evidenza come il rapporto tra l'individuo e il tempo sia oggi in una condizione di squilibrio a causa del contesto socioeconomico attuale. L'utilizzo di un approccio interdisciplinare, che si è sviluppato tra neuroscienze, sociologia e design, è stato necessario per far emergere come la percezione temporale non sia un fattore neutro, ma un'esperienza complessa che si lega alle dimensioni biologiche, cognitive e sociali dell'individuo. La noia, in questo contesto, emerge come un fenomeno diffuso, proprio a causa degli squilibri che emergono tra l'individuo e i ritmi della società.

L'accelerazione tecnologica, del mutamento sociale e dei ritmi di vita hanno infatti alterato, se non eliminato, la qualità dell'esperienza temporale negli intervalli della quotidianità. La cultura della performance e dell'immediatezza hanno prodotto un paradosso, in cui più si cerca di "guadagnare tempo" più il tempo sembra non esserci. La quotidianità si è con il tempo frammentata e gli intervalli di pausa che l'attraversano, da spazi rigenerativi sono diventati tempi improduttivi da riempire. In questo scenario, la noia emerge proprio dal sovraccarico cognitivo, dato dalla troppa presenza di stimoli, che rende difficile vivere dei tempi vuoti e attribuire a essi significato.

OPPORTUNITÀ

Il design e la comunicazione si inseriscono all'interno di questo contesto. Da un lato hanno contribuito a consolidare la cultura dell'immediatezza, puntando alla riduzione di attriti e massimizzando la fluidità delle esperienze. Dall'altro proprio la loro possibilità di alterare percezioni e comportamenti, mostra la possibilità di generare proposte alternative, che restituiscano valore agli intervalli della quotidianità.

La noia rappresenta una possibilità proprio a causa della sua natura ambivalente.
Lo stato iniziale produce disagio e frustrazione che hanno però l'obiettivo funzionale di trovare significato all'interno dell'ambiente in cui si verifica. Accogliere la noia, in questo senso, può dare vita a forme creative, processi di rigenerazione mentale e socializzazione.

La stessa ricerca ha fatto emergere come gli individui sentono il bisogno di momenti di pausa non performativi e un rapporto più sostenibile con il tempo. Il design può dunque diventare uno strumento critico, capace di intervenire nella quotidianità restituendo valore al tempo e promuovendo la nascita di interazioni più leggere che possano valorizzare le potenzialità della noia.

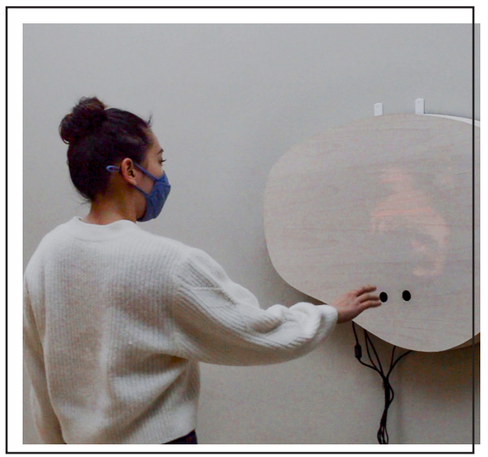
CASI STUDIO

CASI STUDIO

Dall'analisi dei casi studio emergono due principali macro-approcci, che corrispondono alle modalità attraverso cui il design affronta il rapporto tra il tempo e gli individui. I casi studio sono stati scelti tra un ventaglio di progetti che affrontano il tema del tempo e della noia, implicitamente o esplicitamente, utilizzando approcci differenti. L'obiettivo è proprio quello di osservare eventuali vuoti progettuali, sia da un punto di vista di approccio che di tematica. Non tutti trattano esplicitamente il tema del tempo e della noia, in diversi esempi emergono come dimensione implicita dell'esperienza e assumono un ruolo centrale solo attraverso l'analisi.

Il primo approccio individuato, tratta il tema del tempo vissuto e comprende progetti che lavorano sulla percezione soggettiva del tempo, spesso attraverso esperienze contemplative e riflessive. In questi casi il tempo viene generato e percepito nella sua dimensione soggettiva, rivolgendosi alle sensazioni individuali e alla memoria.

Il secondo approccio, tratta il tema del tempo quotidiano e include invece progetti che si inseriscono nella routine di tutti i giorni. Attraverso diversi approcci, questi progetti strutturano o analizzano criticamente il modo in cui il tempo viene gestito ogni giorno. In questo caso il tempo assume una dimensione più collettiva e sociale, legata ai comportamenti e alle abitudini.



TIME [IN] MATERIAL

Isabel Ngan I 2021 I Installazione interattiva

Installazione interattiva installata nei corridoi di luoghi pubblici.
Registra le interazioni sottoforma di tracce luminose e sonore. L'obiettivo è ricostruire un legame sensoriale tra persone che condividono lo stesso spazio nel tempo.

TEMPO	SPAZIO	INTERAZIONE	NOIA
☐ Stasi	Creato	Attiva	Assente
☑ Tracce	Esistente	Passiva	
☐ Processo			Evitata
☐ Ripetizione	Relazione attiva	Individuale	
☑ Sensorialità	Relazione passiva	Collettiva	Accolta

TOUCHPOINTS PRINCIPALI

Pareti del corridoio

TOV

Neutro — Evocativo — Stimolante



TRACES OF LIVING EXPERIENCE

Xiaobin Wang | 2021 | Illustrazioni

Storia di una casa "*Shikumen*" di Shanghai demolita, attraverso delle illustrazioni animate che ricostruiscono le tracce di chi vi ha abitato. L'obiettivo è mostrare gli effetti della rigenerazione urbana valorizzando ciò che non c'è più.

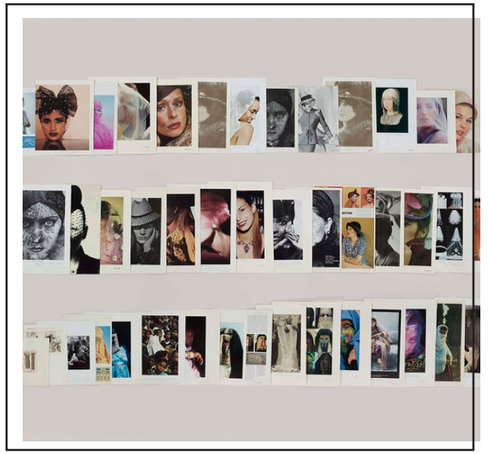
TEMPO	SPAZIO	INTERAZIONE	NOIA
☐ Stasi	Creato	Attiva	Assente
☑ Tracce	Esistente	Passiva	
☑ Processo			Evitata
☐ Ripetizione	Relazione attiva	Individuale	
☐ Sensorialità	Relazione passiva	Collettiva	Accolta

TOUCHPOINTS PRINCIPALI

Sito web Pagine social media

TOV

Neutro Evocativo Stimolante



THE PICTURE COLLECTION

Taryn Simon | 2013 | Progetto fotografico

Composizioni di immagini dell'archivio della New York Public Library, riorganizzate secondo categorie tematiche.
L'obiettivo è di mostrare come la loro selezione e disposizione, anche se sembra neutra, nasconde delle scelte inevitabili.

TEMPO	SPAZIO	INTERAZIONE	NOIA
☑ Stasi	Creato	Attiva	Assente
☐ Tracce	Esistente	Passiva	
☐ Processo			Evitata
☐ Ripetizione	Relazione attiva	Individuale	
☑ Sensorialità	Relazione passiva	Collettiva	Accolta

TOUCHPOINTS PRINCIPALI

Sito web Mostra

TOV

Neutro Evocativo Stimolante



SOMETIMES MAKING SOMETHING LEADS TO NOTHING

Francis Alys I 1997 I Performance

Alÿs spinge un grande blocco di ghiaccio per circa nove ore in strada, fino a scioglier-si. L'obiettivo è riflettere sull'inefficacia della cultura della produttività che alla fine spesso non porta a nulla di significativo.

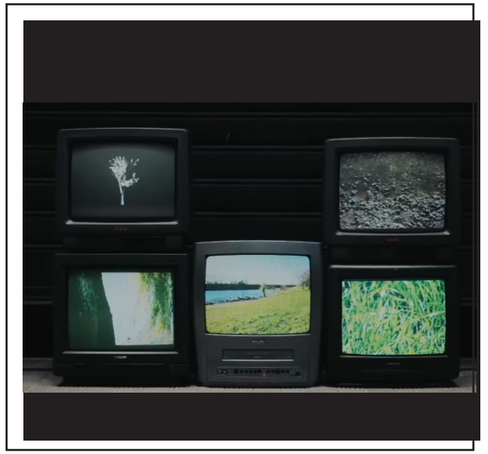
TEMPO	SPAZIO	INTERAZIONE	NOIA
☐ Stasi	Creato	Attiva	Assente
☐ Tracce	Esistente	Passiva	
☐ Processo			Evitata
☐ Ripetizione	Relazione attiva	Individuale	
☐ Sensorialità	Relazione passiva	Collettiva	Accolta

TOUCHPOINTS PRINCIPALI

Sito web
Social media
Spazio urbano

TOV

Neutro — Evocativo — Stimolante



YAWN4300 - FIND BEAUTY THROUGH BOREDOM

- I 2016 I Videoinstallazione

Televisori a tubo catodico che mostrano scenari di vita quotidiana, con dettagli diversi della stessa scena in ogni tv.
L'obiettivo è valorizzare la noia, come contem-plazione, attenzione al dettaglio e bellezza nascosta.

TEMPO	SPAZIO	INTERAZIONE	NOIA
☐ Stasi	Creato	Attiva	Assente
☐ Tracce	Esistente	Passiva	
☐ Processo			Evitata
☐ Ripetizione	Relazione attiva	Individuale	
☐ Sensorialità	Relazione passiva	Collettiva	Accolta

TOUCHPOINTS PRINCIPALI

Mostra

TOV

Neutro — Evocativo — Stimolante



BORING PEOPLE

Dawn Parsonage | 2016 | Fotografie

L'artista ritrae persone sottoposte a condizioni di noia e registra micro-gesti e posture che rivelano come si manifesta nel corpo. L'obiettivo è esplorare la noia e renderla tangibile.

TEMPO	SPAZIO	INTERAZIONE	NOIA
☑ Stasi	Creato	Attiva	Assente
☐ Tracce	Esistente	Passiva	
☐ Processo			Evitata
☐ Ripetizione	Relazione attiva	Individuale	
☐ Sensorialità	Relazione passiva	Collettiva	Accolta

TOUCHPOINTS PRINCIPALI

Sito web Social media

TOV

Neutro Evocativo Stimolante



WARHOL SCREEN TEST

MoMA | 2011 | Sito web interattivo

Progetto collegato alla mostra Andy Warhol: Motion Pictures. Permette di creare il proprio screen test, stando fermi davanti alla webcam. L'obiettivo è distaccarsi dalla grande quantità di input a cui si è esposti ogni giorno.

TEMPO	SPAZIO	INTERAZIONE	NOIA
☑ Stasi	Creato	Attiva	Assente
☐ Tracce	Esistente	Passiva	
☐ Processo			Evitata
☑ Ripetizione	Relazione attiva	Individuale	
☐ Sensorialità	Relazione passiva	Collettiva	Accolta

TOUCHPOINTS PRINCIPALI

Mostra Sito web

TOV

Neutro Evocativo Stimolante



OUR TIME

UVA I 2016 I Esperienza interattiva

Installazione dove i visitatori esplorano uno spazio multisensoriale con pendoli con un ritmo proprio, accompagnati da luce e suono. L'obiettivo è rendere percepibile la soggettività del tempo, invitando a riflettere sul rapporto tra ritmo, attesa e percezione.

TEMPO	SPAZIO	INTERAZIONE	NOIA
☐ Stasi	Creato	Attiva	Assente
☐ Tracce	Esistente	Passiva	
☐ Processo			Evitata
☐ Ripetizione	Relazione attiva	Individuale	
☐ Sensorialità	Relazione passiva	Collettiva	Accolta

TOUCHPOINTS PRINCIPALI

Mostra

TOV

Neutro — Evocativo — Stimolante



RECORDS OF WAITING

Padiglione Polonia Biennale Londra 2025 I Esposizione

Superfici in legno scolpite che raccontano diverse esperienze di attesa, trasformando momenti sospesi in espressioni tattili e visive. L'obiettivo è rendere tangibile l'esperienza sociale ed emotiva dell'attesa.

TEMPO	SPAZIO	INTERAZIONE	NOIA
☐ Stasi	Creato	Attiva	Assente
☐ Tracce	Esistente	Passiva	
☐ Processo			Evitata
☐ Ripetizione	Relazione attiva	Individuale	
☐ Sensorialità	Relazione passiva	Collettiva	Accolta

TOUCHPOINTS PRINCIPALI

Mostra Sito web

TOV

Neutro — Evocativo — Stimolante



TIME LEFT

Julien Lacroix I 2025 I App

L’app mostra gli anni e mesi stimati di vita rimanenti, tramite forme che rappresentano il tempo. L’app non ha notifiche o pubblicità. L’obiettivo è riflettere sul valore del proprio tempo.

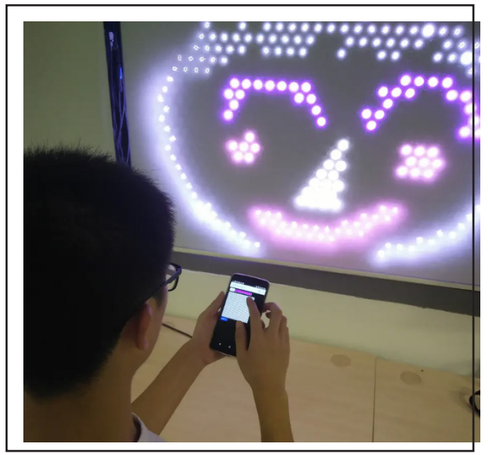
TEMPO	SPAZIO	INTERAZIONE	NOIA
☐ Stasi	Creato	Attiva	Assente
☐ Tracce	Esistente	Passiva	
☐ Processo			Evitata
☐ Ripetizione	Relazione attiva	Individuale	
☐ Sensorialità	Relazione passiva	Collettiva	Accolta

TOUCHPOINTS PRINCIPALI

App

TOV

Neutro — Evocativo — Stimolante



DOODLE DAYDREAM

Samitha Elvitigala e il team I 2021
Installazione interattiva

Doodle Daydream è un display LED in ambiente lavorativo collegato a un’interfaccia mobile, con la quale i lavoratori possono inviare piccoli disegni che vengono riprodotti sul pannello. L’obiettivo è introdurre nell’ambiente lavorativo.

TEMPO	SPAZIO	INTERAZIONE	NOIA
☐ Stasi	Creato	Attiva	Assente
☐ Tracce	Esistente	Passiva	
☐ Processo			Evitata
☐ Ripetizione	Relazione attiva	Individuale	
☐ Sensorialità	Relazione passiva	Collettiva	Accolta

TOUCHPOINTS PRINCIPALI

Pareti stanza

TOV

Neutro — Evocativo — Stimolante



ILLUSTRAZIONI QUOTIDIANE

Cécile Dormeau | 2015 - oggi | Illustrazioni

Momenti di vita quotidiana delle donne, autentici con le loro unicità. Viene mostrato ciò che di solito si nasconde. L'obiettivo è normalizzare ciò che viene nascosto solitamente, mostrando una realtà quotidiana "banale" e non performante

TEMPO	SPAZIO	INTERAZIONE	NOIA
☐ Stasi	Creato	Attiva	Assente
☐ Tracce	Esistente	Passiva	
☐ Processo			Evitata
☐ Ripetizione	Relazione attiva	Individuale	
☐ Sensorialità	Relazione passiva	Collettiva	Accolta

TOUCHPOINTS PRINCIPALI

Social media
Mostre
Sito web

TOV

Neutro — Evocativo — Stimolante



MODERN LIFE

Jean Jullien | 2010-oggi | Illustrazioni

Serie di illustrazioni che raccontano, con ironia, le contraddizioni della vita contemporanea. L'obiettivo è criticare e far riflettere, creando empatia attraverso scene leggere.

TEMPO	SPAZIO	INTERAZIONE	NOIA
☐ Stasi	Creato	Attiva	Assente
☐ Tracce	Esistente	Passiva	
☐ Processo			Evitata
☐ Ripetizione	Relazione attiva	Individuale	
☐ Sensorialità	Relazione passiva	Collettiva	Accolta

TOUCHPOINTS PRINCIPALI

Social media
Mostre
Sito web

TOV

Neutro — Evocativo — Stimolante



POKEMON GO

Niantic I 2016 I App di gioco

Gioco che sovrappone elementi digitali al mondo fisico. Gli utenti devono esplorare, per catturare Pokémon, e partecipare a sfide. Ogni volta che si completano obiettivi si ottengono ricompense. L'obiettivo è incentivare l'esplorazione e la socializzazione.

TEMPO	SPAZIO	INTERAZIONE	NOIA
☐ Stasi	Creato	Attiva	Assente
☐ Tracce	Esistente	Passiva	
☐ Processo			Evitata
☐ Ripetizione	Relazione attiva	Individuale	
☐ Sensorialità	Relazione passiva	Collettiva	Accolta

TOUCHPOINTS PRINCIPALI

Social media
App

Condivisione con amici

TOV

Neutro — Evocativo — Stimolante



DULL MEN'S CLUB

Grover Click I 2002-oggi I Community

Community che riunisce persone a cui piacciono le cose ordinarie e apparentemente noiose. L'obiettivo è creare un ambiente non performante dove ognuno può sentirsi libero di essere "noioso".

TEMPO	SPAZIO	INTERAZIONE	NOIA
☐ Stasi	Creato	Attiva	Assente
☐ Tracce	Esistente	Passiva	
☐ Processo			Evitata
☐ Ripetizione	Relazione attiva	Individuale	
☐ Sensorialità	Relazione passiva	Collettiva	Accolta

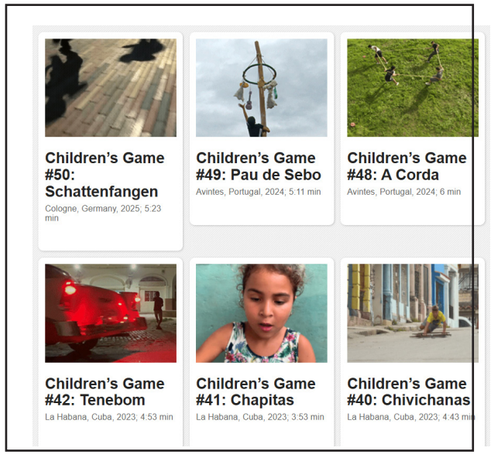
TOUCHPOINTS PRINCIPALI

Social media

Sito web

TOV

Neutro — Evocativo — Stimolante



CHILDREN'S GAME

Francis Alys I 1999 - oggi I Video

Serie di video che mostra bambini nell'atto del gioco in contesti sociali e geografici diversi. L'obiettivo è indagare come i bambini siano in grado, attraverso il gioco, di divertirsi e immaginare mondi diversi, anche in assenza di contesti favorevoli.

TEMPO	SPAZIO	INTERAZIONE	NOIA
☐ Stasi	Creato	Attiva	Assente
☐ Tracce	Esistente	Passiva	
☐ Processo			Evitata
☐ Ripetizione	Relazione attiva	Individuale	
☐ Sensorialità	Relazione passiva	Collettiva	Accolta

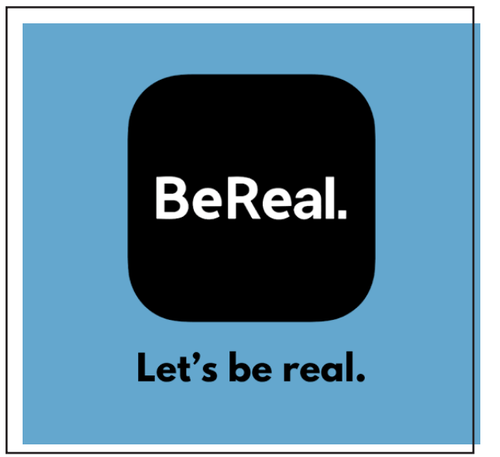
TOUCHPOINTS PRINCIPALI

Sito web

Mostre

TOV

Neutro — Evocativo — Stimolante



BE REAL

Alexis Barreyat e Kevin Perreau I 2020 I App

Social media dove gli utenti condividono una foto al giorno, in un momento qualsiasi che viene segnalato dall'app. L'obiettivo è mostrare la vita autentica, riducendo i contenuti costruiti e preparati come negli altri social.

TEMPO	SPAZIO	INTERAZIONE	NOIA
☐ Stasi	Creato	Attiva	Assente
☐ Tracce	Esistente	Passiva	
☐ Processo			Evitata
☐ Ripetizione	Relazione attiva	Individuale	
☐ Sensorialità	Relazione passiva	Collettiva	Accolta

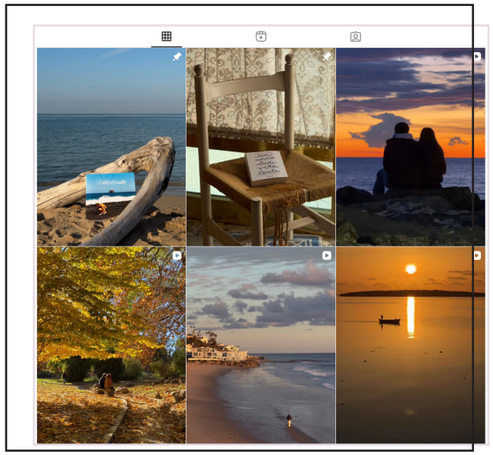
TOUCHPOINTS PRINCIPALI

Social media App

Condivisione con amici

TOV

Neutro — Evocativo — Stimolante



VITA LENTA

Gianvito Fanelli | Pagina Instagram

Pagina instagram che mostra foto e video mandate dai followers che condividono e apprezzano momenti quotidiani.
L'obiettivo è celebrare la semplicita e gli esseri umani e la vita per quello che sono.

TEMPO	SPAZIO	INTERAZIONE	NOIA
☑ Stasi	Creato	Attiva	Assente
☐ Tracce	Esistente	Passiva	
☐ Processo			Evitata
☐ Ripetizione	Relazione attiva	Individuale	
☑ Sensorialità	Relazione passiva	Collettiva	Accolta

TOUCHPOINTS PRINCIPALI

Social media

TOV

Neutro — Evocativo — Stimolante



DAYDREAMER

Daily Tous les Jours | 2022
Installazione urbana

Serie di panchine cinetico-musicali che oscillano alternando luci e suoni.
L'obiettivo è trasformare le sedute pubbliche in un'esperienza multisensoriale, favorendo le pause urbane.

TEMPO	SPAZIO	INTERAZIONE	NOIA
☑ Stasi	Creato	Attiva	Assente
☐ Tracce	Esistente	Passiva	
☐ Processo			Evitata
☐ Ripetizione	Relazione attiva	Individuale	
☑ Sensorialità	Relazione passiva	Collettiva	Accolta

TOUCHPOINTS PRINCIPALI

Incontro casuale

TOV

Neutro — Evocativo — Stimolante



FOREST: STAY FOCUSED

Seekrtech | 2014 | App

Forest è un'app che pianta un albero virtuale che cresce durante il tempo che si vuole rimanere concentrati.
L'obiettivo è favorire la concentrazione e ridurre l'uso del telefono.

TEMPO	SPAZIO	INTERAZIONE	NOIA
☐ Stasi	Creato	Attiva	Assente
☐ Tracce	Esistente	Passiva	
☐ Processo			Evitata
☐ Ripetizione	Relazione attiva	Individuale	
☐ Sensorialità	Relazione passiva	Collettiva	Accolta

TOUCHPOINTS PRINCIPALI

Social media App

TOV

Neutro Evocativo Stimolante



EVERYDAY THE SAME DREAM

Paolo Peddercini | 2009 | Videogioco

Gioco online che mette in scena la monotonia del lavoro d'ufficio attraverso un loop privo di sviluppo, solo 5 microazioni consentono una minima agency. L'obiettivo è quello di far riflettere sulla sostenibilità di questo modello lavorativo e sociale.

TEMPO	SPAZIO	INTERAZIONE	NOIA
☐ Stasi	Creato	Attiva	Assente
☐ Tracce	Esistente	Passiva	
☐ Processo			Evitata
☐ Ripetizione	Relazione attiva	Individuale	
☐ Sensorialità	Relazione passiva	Collettiva	Accolta

TOUCHPOINTS PRINCIPALI

Sito web

TOV

Neutro Evocativo Stimolante

ANALISI DEI CASI STUDIO

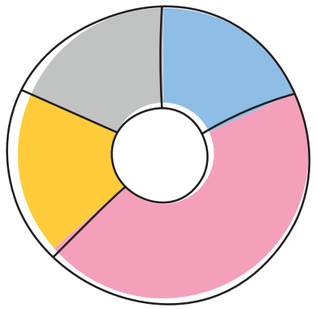
OBIETTIVI

Dalla comparazione degli obiettivi emerge una prevalenza di progetti il cui obiettivo è criticare e suscitare riflessioni.

Questa tendenza è particolarmente evidente nella categoria del tempo vissuto, attraverso installazioni interattive che lavorano sulla sulle percezioni. In questi casi il design sensibilizza sul tema, facendo sì che l'individuo possa ripensare al suo rapporto con il tempo.

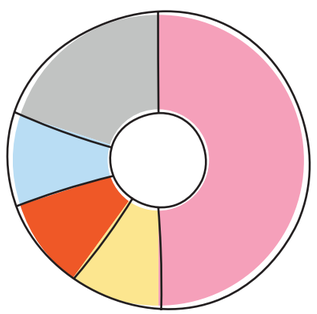
Nei progetti del tempo quotidiano, gli obiettivi diventano più eterogenei, alcuni progetti lavorano sulla sensibilizzazione, altri invece si occupano di strutturare il tempo e non sempre emerge la volontà di valorizzarlo, al contrario spesso diventa strumento per maggiore coinvolgimento e produttività.

TEMPO VISSUTO



- Riflettere sul valore
- Criticare
- Mostrare la soggettività
- Introdurre pause

TEMPO QUOTIDIANO



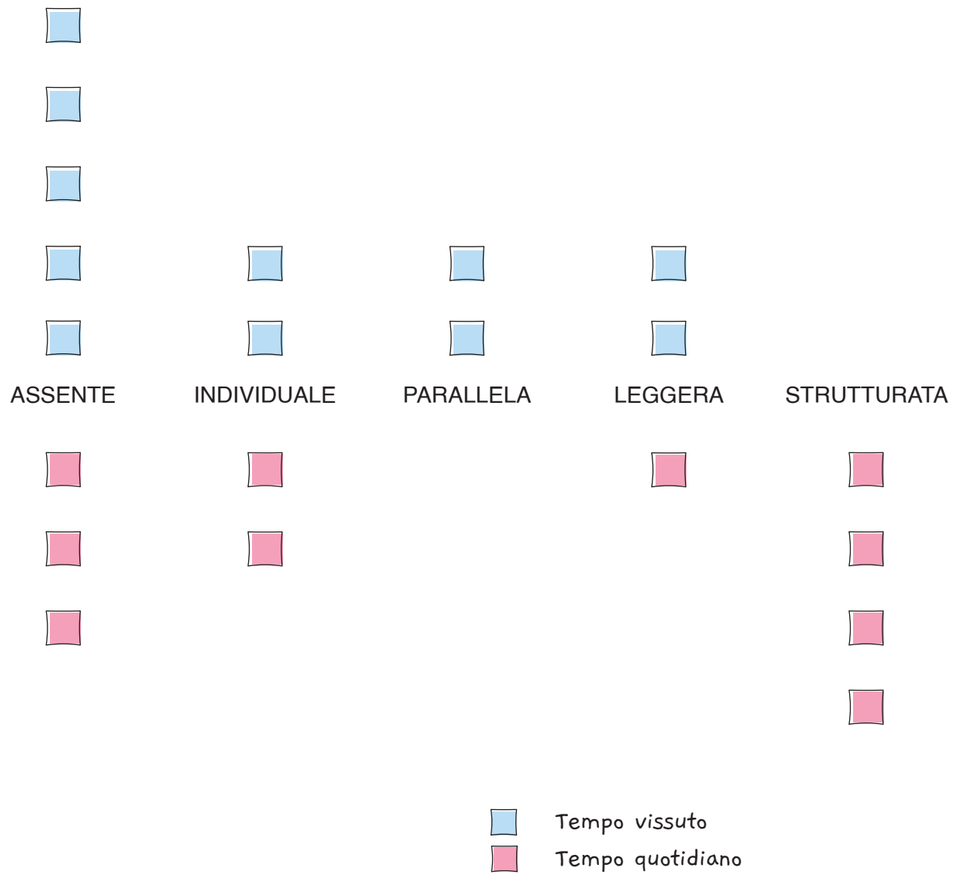
- Riflettere sul valore
- Criticare
- Gioco
- Svagarsi
- Concentrarsi

INTERAZIONE

Le modalità di interazione che emergono nei progetti mettono in luce differenze significative tra i due approcci.

Nel tempo vissuto, le esperienze sono caratterizzate da una partecipazione limitata, spesso assente.
L'utente assume un ruolo principalmente osservativo e di contemplazione, se l'interazione è presente tende ad essere semplice e intuitiva, per non interrompere il processo di riflessione.

I progetti appartenenti al tempo quotidiano, vedono invece una predominanza di interazioni strutturate e continuative. L'utente viene spinto a compiere azioni ripetute nel tempo che mantengono un livello di coinvolgimento alto ed entrano a far parte della routine. Risultano meno frequenti le interazioni leggere o occasionali, capaci di inserirsi nella routine senza richiedere particolare impegno.

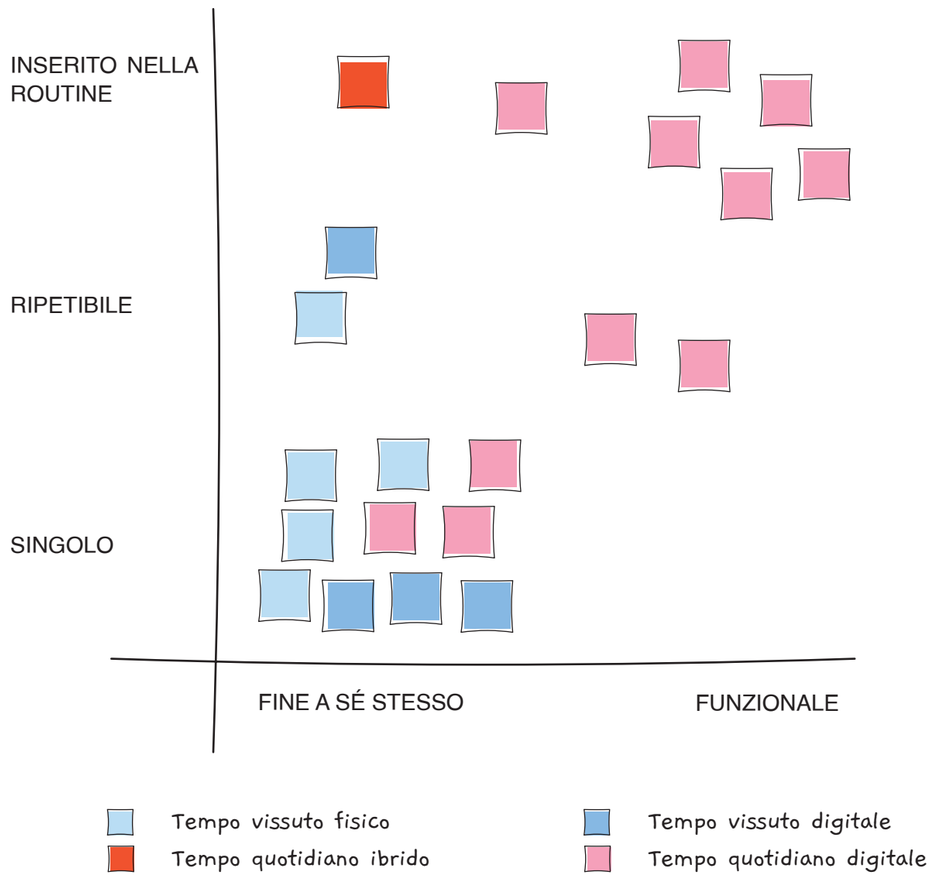


CONTINUITÀ

Il confronto tra i casi studio mostra una distinzione rispetto alla continuità dell'esperienza tra i due approcci.

Quando si tratta il tema del tempo vissuto, si trovano progetti circoscritti e singoli, concepiti per essere esperienze uniche, spesso in contesti come le mostre.
Nei progetti del tempo quotidiano, invece, la continuità è un requisito per la maggior parte dei progetti, finalizzata a obiettivi come la produttività o il gioco. Un ulteriore elemento riguarda il tipo di supporto utilizzato, mentre i progetti che valorizzano il tempo tendono a essere prevalentemente fisici e analogici, quelli che si inseriscono nella routine sono per la maggior parte digitali.

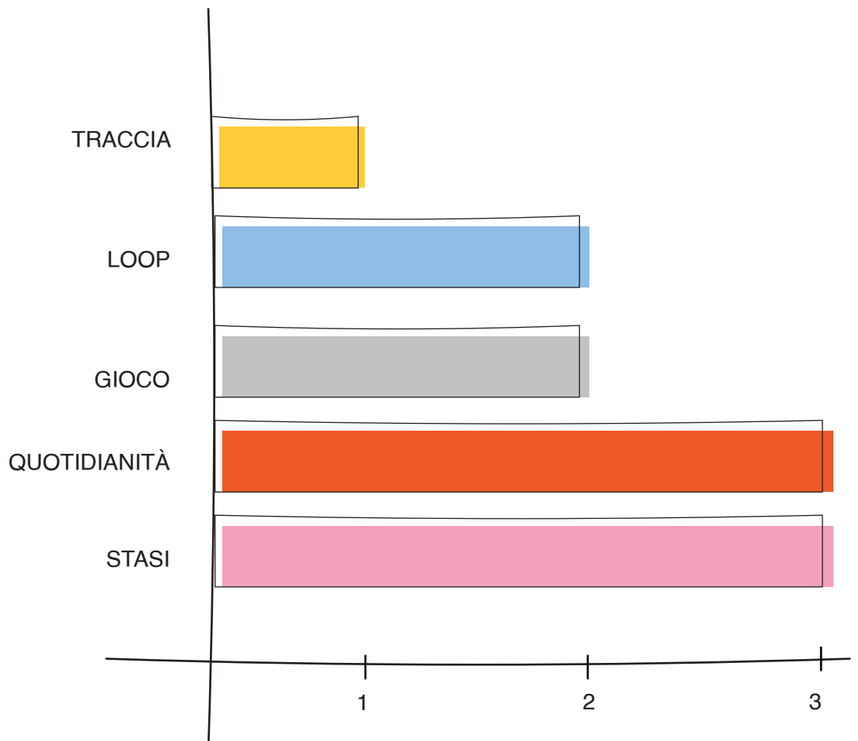
Quest'analisi suggerisce la presenza di un vuoto progettuale, ovvero la mancanza di progetti che si inseriscano nella quotidianità con una certa continuità, ma che valorizzino il tempo vissuto, in particolare attraverso supporti digitali.



LA NOIA

L’analisi sulla noia evidenzia come questa emerga, intenzionalmente o meno, in circa metà dei casi studio analizzati. In alcuni progetti essa costituisce uno strumento progettuale consapevole, mentre in altri una conseguenza dell’esperienza proposta.

Nel tempo vissuto la noia si manifesta prevalentemente attraverso situazioni di immobilità, attesa o riduzione degli stimoli, con lo scopo di favorire la riflessione.
Nel tempo quotidiano, invece, la noia emerge soprattutto attraverso la rappresentazione delle routine. Alcuni progetti mostrano come la ripetizione possa generare una forma di noia alienante, legate a monotonia e perdita di significato. Altri progetti, al contrario, interpretano la noia come uno spazio fertile per la creatività, l’immaginazione e il gioco.



PERSONAS

PERSONAS

I personas sono stati sviluppati a partire dall'analisi dell'utenza di riferimento, identificata nei giovani adulti di età compresa dai 19 ai 30 anni.

Questa fascia d'età risulta particolarmente colpita dalle dinamiche dell'accelerazione contemporanea, dalla cultura della prestazione e dalla progressiva saturazione degli intervalli della quotidianità.

A partire da queste osservazioni sono stati costruiti i rispettivi identikit, con l'obiettivo di rappresentare profili differenti e mettere in luce diverse modalità di vivere e interpretare il tempo quotidiano e la noia.

Il primo profilo è quello di Martina, ragazza di vent'anni che subisce particolarmente la pressione sociale. Il secondo è Lorenzo, lavoratore pendolare che orienta la sua vita in base alla produttività. Per ultimo c'è Chiara, studentessa che soffre la velocità contemporanea, che toglie significato a ciò che la circonda.

Pressione sociale



Pressione lavorativa



Alterazione ritmi di vita



MARTINA

La fuorisede sempre connessa



Fig. 6.1 - Studentessa con telefono

“I social sono la mia vetrina, amo condividere le mie passioni e i miei pensieri con gli altri.”

SCENARIO

Martina è una studentessa fuorisede, che vive tra università, lavoretti e casa. Condivide tutto ciò che fa sui social, dove spesso passa ore per non pensare all’ansia degli esami o alle sue preoccupazioni per il futuro.

Creativa

Dipendente

Ansiosa

FRUSTRAZIONI

Solitudine da fuorisede
Difficoltà a staccarsi dai social
Ansia per il futuro

BISOGNI LATENTI

Sentirsi parte di una collettività
Momenti di rigenerazione mentale
Affrontare le sue emozioni

SENTE

Di essere in ritardo
Dover vivere sempre al meglio il tempo
Dover condividere ogni suo momento

DESIDERA

Vivere il presente pienamente
Vivere un tempo non performante
Condividere momenti significativi

STRUMENTI



LORENZO

Il pendolare iperproduttivo



Fig. 6.2 - Giovane adulto sull'autobus

"Se non mi portassi avanti con il lavoro sul treno, sprecherei del tempo prezioso."

SCENARIO

Lorenzo lavora in un agenzia di comunicazione, ma passa il suo tempo tra stazioni e chiamate di lavoro. La sua mente pensa sempre alla produttività, guarda ogni pubblicità per avere sempre nuove idee.

Pragmatico

Attento

Affidabile

FRUSTRAZIONI

Non riuscire a staccare dal lavoro
Dipendenza da orari forzati
Mente sempre attiva e mai rilassata

BISOGNI LATENTI

Fermarsi dal flusso lavorativo
Dare significato alle attese forzate
Accettare la pausa come parte del ritmo

SENTE

Essere saturato dal tempo lavorativo
Non saper stare nel vuoto

DESIDERA

Un tempo in cui la mente può essere improduttiva

STRUMENTI



CHIARA

La studentessa introspettiva



Fig. 6.3 - Studentessa al computer

“Mi piace sapere di avere un valore, cerco di ascoltarmi e lasciare una traccia in ciò che mi circonda.”

SCENARIO

Chiara è una studentessa magistrale, a cui piace fare ricerca, immergersi nei dettagli e lasciare il proprio segno. Spesso la frenesia dello studio non le consente di dare spazio ai suoi pensieri, anche se le piacerebbe.

Introspettiva

Curiosa

Disincantata

FRUSTRAZIONI

Vivere in un mondo frenetico
Non trovare significato negli stimoli che la circondano

BISOGNI LATENTI

Avere spazi dove può rallentare
Sentirsi parte di una collettività
Coltivare le proprie forme di noia

SENTE

Di essere immersa in un flusso che non valorizza le pause
Che il suo tempo sia solo individuale

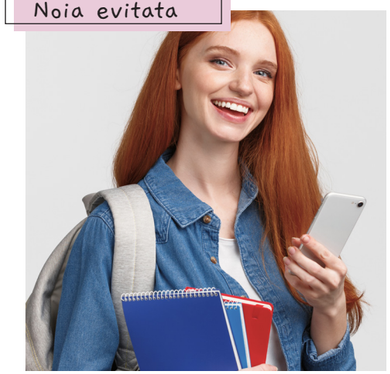
DESIDERA

Ritrovare un tempo significativo che stimoli la sua creatività
Vivere un tempo collettivo e significativo

STRUMENTI



Noia evitata



Noia rimandata



Noia cercata



OPPORTUNITÀ PROGETTUALE

Dall’analisi dei personas, attraverso i loro bisogni, frustrazioni e relazione con il tempo, emergono diversi insights e opportunità progettuali.

Martina tende ad evitare la noia, utilizzando il telefono per riempire ogni momento vuoto. In questo caso fermare gli stimoli esterni, potrebbe darle la possibilità di ricercare attivamente ciò di cui ha bisogno attraverso la noia.

Lorenzo tende a rimandare la noia, utilizzando ogni momento di pausa come occasione per portarsi avanti con il lavoro. Legittimare l’improduttività gli permetterebbe di riposare la mente e vivere le pause in maniera più serena.

Chiara carca la noia, utilizza le sue pause per riflettere e dare vita alla sua immaginazione, tuttavia l’ambiente che la circonda è privo di significato e annulla la possibilità di fermarsi. Offrire uno spazio dove dare forma alla sua noia e restituire valore all’ambiente che la circonda, le permetterebbe di vivere bene le sue pause quotidiane.

L’opportunità che ne emerge consiste dunque nel realizzare un’interfaccia a interazione improduttiva che sospenda gli stimoli esterni e favorisca l’emergere di gesti attivi, derivanti dalla ricerca della noia. L’interfaccia può restituire una traccia collettiva del proprio vissuto, così da renderlo tangibile e attribuirgli valore all’interno dello spazio.

USER JOURNEY

Dopo aver sviluppato i personas, è stato realizzato per ognuno il rispettivo user journey, con l'obiettivo di analizzare l'esperienza dei diversi utenti all'interno di una giornata quotidiana. L'obiettivo è quello di individuare gli intervalli di pausa e attesa più significativi dove la noia può emergere e i diversi touchpoint.

Per ogni personas è stata suddivisa una giornata quotidiana in diverse fasi, identificando gli intervalli di noia principali, le emozioni che possono emergere, il modo in cui vengono gestite, il potenziale della noia e i touchpoint principali. In ogni fase emergono delle opportunità progettuali, da analizzare per elaborarne un'unica comune a tutti i personas.

OPPORTUNITÀ PROGETTUALE

L'analisi dei diversi Journey mette il luce la presenza di diversi momenti di pausa e attesa all'interno della quotidianità. Questi intervalli, non differiscono solo per il luogo in cui si verificano o la durata, ma producono diverse emozioni e comportamenti negli individui.

Innanzitutto si può distinguere la presenta di due tipologie principali di intervalli: le pause e le attese. Le prime si verificano principalmente negli ambienti di lavoro e università, mentre le seconde nel campo della mobilità.

In entrambi i luoghi si può generare noia, che però nasce per cause diverse e ha dunque anche funzione diversa per l'individuo. Nelle attese la noia è spesso un segnale per indicare che non si trova un significato nell'ambiente circostante. L'obbligo di restare all'interno di un tempo forzato, porta le persone ad essere più frustrate e agitate. Nelle pause, la noia è spesso sintomo di stanchezza, l'attenzione non è più assorbita nell'attività e rimane sospesa. In questo caso la noia si manifesta in forme più apatiche e può avere la funzione di riposo mentale.

Da queste riflessioni emerge dunque l'opportunità di realizzare un sistema che sia in grado di accogliere le diverse manifestazioni della noia, inserendosi all'interno dei luoghi dove si genera e osservandone le differenze.

MARTINA	RISVEGLIO	SPOSTAMENTI
INTERVALLO	Minuti di relax appena sveglia	Attesa dell’autobus
EMOZIONE	😰 Ansia mattutina	😖 Frustrazione
AZIONE COMPENSATIVA	Scrolling sui social e apertura messaggi	Scrolling sui social, muoversi avanti e indietro, fare foto
POTENZIALE DELLA NOIA	Iniziare la giornata seguendo il ritmo naturale	Stimolare l’immaginazione e la riflessione
TOUCHPOINT	Social media Notifiche	Banchina Telefono
OPPORTUNITÀ	Fermare l’utilizzo di stimoli esterni	Sfruttare l’ambiente per portare la mente sull’intervallo

LEZIONI	STUDIO/LAVORO	RIENTRO A CASA
Brevi pause tra le lezioni	Pause studio	Tempo libero a casa
😶 Distrazione	😪 Stanchezza	😞 Solitudine
Portarsi avanti, fare una passeggiata, socializzare	Scrolling sui social, Rispondere ai messaggi	Fare video da condividere, Scrolling
Svago mentale e interazioni leggere	Pausa mentale	Tempo per sé stessa, attività non performative
Banchi e sedute Pareti Computer e telefono	Banchi e sedute Pareti Computer e telefono	Social media Computer
Far emergere gesti e interazioni leggere	Offrire uno spazio per staccare la mente	Legittimare un tempo vuoto come spazio intimo

LORENZO	STAZIONE DEL TRENO	SPOSTAMENTI
INTERVALLO	Attesa arrivo del treno e ritardi	Viaggio in treno
EMOZIONE	😬 Tensione	😯 Iperattività
AZIONE COMPENSATIVA	Controllare mail, guardare il tabellone, fare giri	Ascoltare podcast, aprire slack, organizzarsi
POTENZIALE DELLA NOIA	Concedere una pausa che rilassi la mente	Lasciar emergere pensieri e contemplazione
TOUCHPOINT	Telefono Banchina Spazi comuni	Telefono Affisioni pubblicitarie
OPPORTUNITÀ	Offrire uno spazio dove passare il tempo	Fermare la mente dalla ricerca di stimoli produttivi

LAVORO	PAUSA PRANZO	RIENTRO A CASA
Brevi pause tra una task e l'altra	Un'ora di pausa	Tempo libero a casa
😩 Saturazione	😯 Frenesia	😪 Stanchezza
Aggiornare l'agenda, guardare notifiche	Tornare prima a lavoro, rispondere ai messaggi	Pensare alla giornata, telefono per distrarsi
Svago mentale e interazioni leggere	Pausa rigenerante	Tempo non produttivo, relax
Banchi e sedute Pareti Computer e telefono	Corridoi Spazi comuni	Social media Computer
Offrire spazio di rigenera-zione e svago della mente	Restituire valore alle pause rigeneranti	Legittimare un tempo vuoto come spazio intimo

CHIARA	RISVEGLIO	SPOSTAMENTI
INTERVALLO	Minuti di relax appena sveglia	Attesa dell'autobus
EMOZIONE	😌 Leggerezza	😣 Frustrazione leggera
AZIONE COMPENSATIVA	Scrivere sulla sua agenda	Guardarsi intorno, fare avanti e indietro
POTENZIALE DELLA NOIA	Vivere il ritmo natu- rale senza stimoli	Stimolare l'immaginazione e la riflessione
TOUCHPOINT	Agenda e libri	Banchina Telefono
OPPORTUNITÀ	Evitare l'emergere di stimoli esterni	Favorire il vagare mentale, sfruttando l'ambiente

LEZIONI	STUDIO/LAVORO	RIENTRO A CASA
Brevi pause tra le lezioni	Pause studio	Tempo libero a casa
😯 Distrazione	😪 Stanchezza	😞 Solitudine
Passeggiare tra i corridoi	Fare un giro per staccare	Leggere un libro, fare scrapbooking
Svago mentale e interazioni leggere	Pausa mentale	Tempo per sé stessa
Banchi e sedute Pareti Computer e telefono	Banchi, sedute, pareti Sale comuni Computer e telefono	Social media Computer Agende
Far emergere gesti e interazioni leggere	Offrire uno spazio per staccare la mente	Legittimare un tempo vuoto come spazio intimo

CONCEPT

LINEE GUIDA

SEDIMENTAZIONE

Il tempo si manifesta attraverso il cambiamento, che porta con sé delle tracce.
Il progetto deve rendere visibile questa sedimentazione visiva.

INTERVALLI

La noia si manifesta all'interno degli intervalli della quotidianità, per intercettarla non vengono creati nuovi spazi d'interazione,
ma si interviene all'interno di quelli esistenti.

RIAPPROPRIAZIONE

Gli strumenti del tempo e della comunicazione contemporanea sono parte integrante della quotidianità, per questo non vengono rifiutati, ma alterati nel ritmo e l'uso.

PRESENZA PARALLELA

La noia emerge in contesti individuali e condivisi, la dimensione collettiva può quindi emergere nel tempo e nello spazio, senza la necessità di un'interazione diretta e strutturata.

NOIA ATTIVA

L'azione spontanea e non finalizzata assume un ruolo fondamentale nella vita quotidiana, per questo vengono valorizzati i gesti di noia attiva, dai quelli più leggeri a quelli più impulsivi.

CONCEPT

TRACCE DI NOIA

I ritmi accelerati della società contemporanea hanno compresso gli intervalli di pausa e attesa quotidiani, neutralizzando la noia e privando questi momenti della loro naturale dimensione temporale.

Il progetto nasce come risposta a questa condizione e si configura come un sistema di interfacce progettato per mappare l'esperienza della noia, traducendo in tracce visive le micro-esperienze vissute dai giovani adulti.

Attraverso una riappropriazione critica degli strumenti di comunicazione contemporanea e il loro inserimento all'interno del flusso quotidiano, il progetto interrompe le dinamiche di gratificazione istantanea e di velocità che li caratterizzano.

La stratificazione collettiva delle tracce all'interno dei luoghi della quotidianità costruisce una narrazione tangibile del tempo vissuto, fatta dei gesti di coloro che abitano questi intervalli. La noia diventa così uno spazio di esperienza condivisa, capace di restituire significato al tempo.



Fig. 7.1 - Concept moodboard

MISSION

Mappare e rendere visibili le micro-esperienze della noia quotidiana attraverso un sistema di interfacce che valorizzi il tempo vissuto negli intervalli di pausa e di attesa della quotidianità.

VISION

Proporre una visione alternativa del tempo, riconoscendo nelle diverse forme della noia una dimensione essenziale dell’esperienza quotidiana capace di connettere persone, luoghi e momenti vissuti ogni giorno.

PROGETTO

INTRODUZIONE AL PROGETTO

COS'È ANOMALIA?

Anomalia si configura come un sistema di interfacce, analogiche e digitali, per mappare gli intervalli di pausa e attesa quotidiani nei giovani adulti, traducendo in tracce visive l'esperienza della noia. Il sistema si inserisce nei luoghi della quotidianità, all'interno dei quali gli individui vivono esperienze temporali sempre più anonime e transitorie, rendendo difficile instaurare legami significativi con l'ambiente che li circonda. La noia, in questi spazi, si manifesta come sintomo della perdita di significato e della frammentazione dell'attenzione, alimentata dall'esposizione a continui stimoli orientati al consumo.

In questo contesto, Anomalia propone un sistema di interfacce che lavora su due livelli di interazione. Il primo consiste nell'intercettare i momenti di sospensione e favorire l'emergere di forme attive di noia che, attraverso il potenziale esplorativo, faccia emergere forme di interazione che attribuiscano senso al vissuto dell'utente. Il secondo consiste nel portare alla luce le micro-esperienze di noia vissute dall'utente, traducendo in tracce visive le loro percezioni e i loro comportamenti. In questo modo gli spazi perdono la loro dimensione anonima e riacquistano significato, grazie alle tracce di coloro che li hanno attraversati.

RACCOLTA

Anomalia raccoglie le tracce di noia dei giovani adulti, offrendo uno spazio collettivo dove possa essere espressa e vista nelle sue forme.

SOTTRAZIONE

Anomalia non offre gratificazione e non produce feedback. L'interazione è volontaria, data spinta esplorativa della noia, e può essere interrotta senza necessità di ritorno.

STRATIFICAZIONE

Anomalia accoglie i gesti e le percezioni collettive, trasformando il tempo in tracce visibili, testimonianza del passaggio e della presenza di molti.

VARIAZIONE

Il progetto produce una variazione continua collettiva. Ogni interazione non porta mai a un risultato finito, ma si unisce a quelle precendenti e a quelle che verranno.

DATA HUMANISM COME APPROCCIO METODOLOGICO

Dopo aver analizzato il contesto in cui si inserisce Anomalia, i suoi aspetti fondamentali e i suoi obiettivi progettuali, è necessario trovare un approccio che possa concretizzare questi obiettivi in un sistema comunicativo efficace. Per valorizzare le micro-esperienze che emergono all'interno degli intervalli della quotidianità, Anomalia deve essere infatti capace di restituire la soggettività e la complessità che caratterizzano l'esperienza del tempo e della noia.

In quest'ottica, il Data Humanism corrisponde all'approccio più efficace e coerente con gli obiettivi del progetto. Considerando i dati come tracce umane capaci di raccontare delle storie e non come dati numerici e quantitativi, il Data Humanism è in grado di esprimere la dimensione qualitativa dell'esperienza, trasformando percezioni e comportamenti in rappresentazioni visive, che riportano alla luce ciò che spesso non viene rappresentato.

SOGGETTIVITÀ

I dati raccolti sono personali, ogni traccia è unica e racconta la percezione individuale e i comportamenti dell'utente all'interno di preciso intervallo.

IMPERFEZIONE

Il sistema accoglie l'errore, l'imprecisione e la variazione. Le tracce lasciate dagli utenti sono frutto della loro interazione e il valore risiede nel loro gesto umano.

ESPRESSIVITÀ

Le tracce restituiscono la personalità del gesto dell'utente. Attraverso la loro traduzione in forme visive, esse rivelano le diverse modalità con cui egli vive la noia.

CONTESTO

I dati non possono essere separati dal contesto in cui emergono, poiché intrinsecamente legati al luogo e al momento in cui vengono generati.

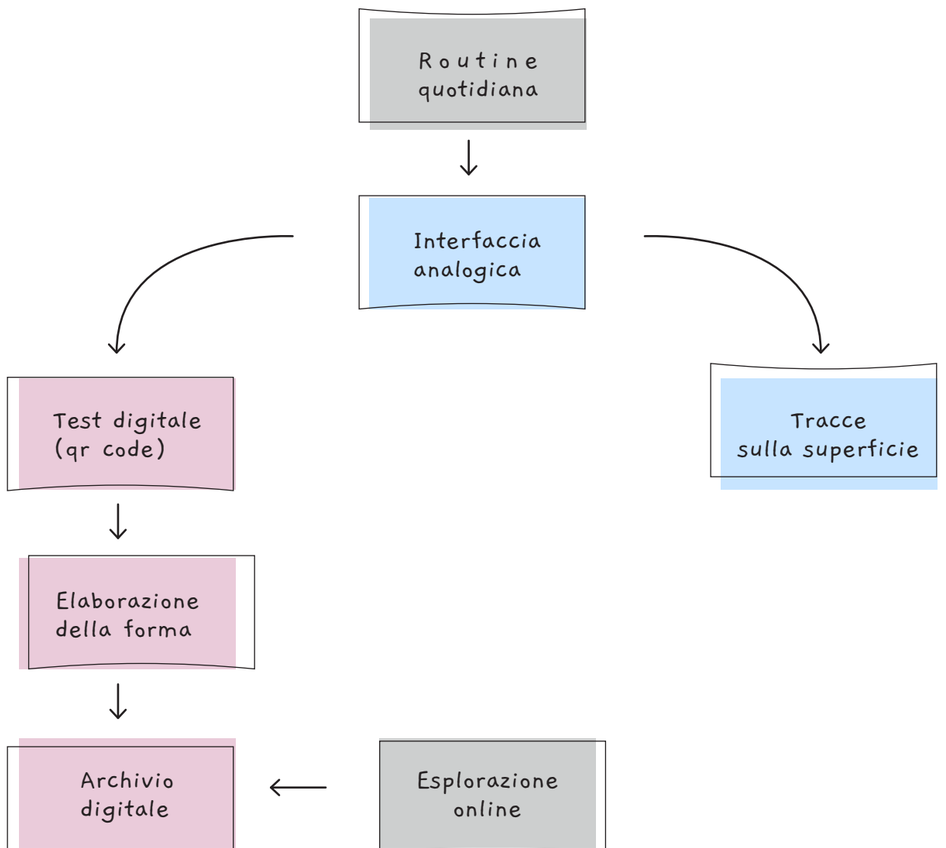
IL SISTEMA

Anomalia è un sistema comunicativo che si sviluppa attraverso diversi livelli di interazione.

Il primo livello inizia attraverso l'incontro dell'interfaccia analogica, situata all'interno dei luoghi quotidiani e concepita come uno spazio capace di accogliere la noia dell'utente nelle sue diverse forme.

Il secondo livello è accessibile attraverso l'interfaccia fisica, e si configura come un archivio della noia e del tempo vissuto all'interno di quell'intervallo. L'utente per accedervi risponde a un breve test che raccoglie percezioni e comportamenti, che confluiscono nell'archivio online. Esso restituisce una visione collettiva delle diverse modalità con cui la noia si manifesta nel tempo e nello spazio.

L'interazione con Anomalia non richiede il coinvolgimento di entrambi i livelli, infatti l'esperienza può terminare con l'interfaccia fisica oppure proseguire in un secondo momento con quella digitale, senza che sia necessaria la continuazione.



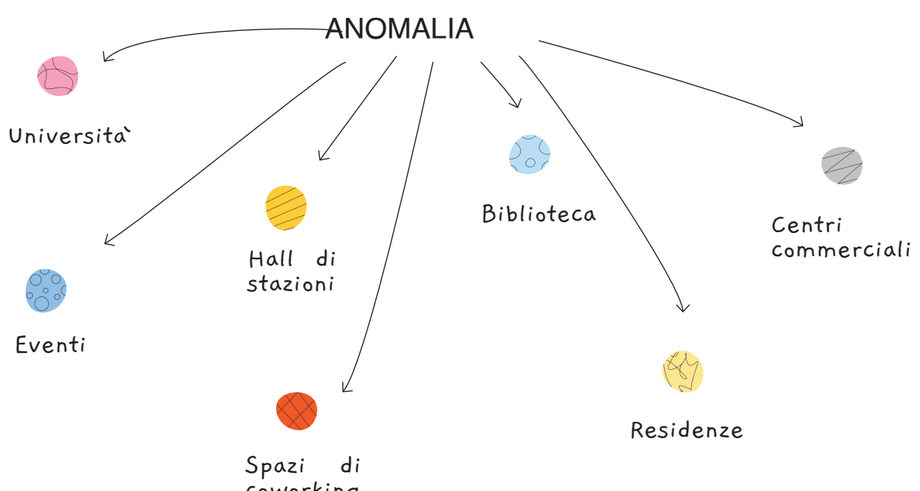
L’INTEFACCIA ANALOGICA

CONTESTO

L’interfaccia analogica viene collocata all’interno dei luoghi frequentati quotidianamente da giovani adulti, tra questi troviamo università, biblioteche, residenze, spazi di coworking, centri commerciali e hall delle stazioni. Tutti questi luoghi sono accumunati dalla presenza di momenti di pausa, attesa e sospensione, dai quali si possono generare esperienze di noia.

A questi luoghi, si affianca la possibilità di installare Anomalia all’interno di grandi eventi, come il Salone del Libro o il Salone del Mobile. In questi casi la noia si può generare proprio dall’esposizione a una grande quantità di stimoli, che satura l’attenzione degli individui e riduce l’aspetto qualitativo dell’esperienza. L’interfaccia intercetta dunque gli utenti all’interno del flusso, offrendo loro la possibilità di rallentare e vivere attivamente la noia che può nascere.

La scelta di collocare l’installazione all’interno di luoghi pubblici o semipubblici è data dalla volontà di rendere accessibile quotidianamente l’installazione, senza richiedere un’azione intenzionale da parte dell’utente. In questo modo, l’incontro con l’interfaccia avviene in modo spontaneo, offrendo la possibilità all’utente di scegliere se e come interagire. La scelta di installare permanentemente l’interfaccia all’interno dei luoghi, consente anche la possibilità di ritornare nuovamente nei giorni successivi e dare vita a nuove forme d’interazione, accogliendo le diverse forme di esperienza che la noia può far emergere.



IL SISTEMA MODULARE

L’interfaccia analogica è composta da due elementi principali, un sistema modulare e un pannello informativo. Quest’ultimo rappresenta l’elemento che introduce l’esperienza, intercettando l’attenzione dell’utente annoiato all’interno del flusso quotidiano.

L’utilizzo di una frase semplice: “Ti stai annoiando? Puoi fermarti qui”, corrisponde a una scelta progettuale ben precisa. Essa riprende volutamente la retorica tipica dei messaggi pubblicitari, che cercano di intercettare l’utente ai fini del consumo. La domanda sembra infatti offrire una soluzione alla noia, ma la logica viene in realtà ribaltata, trasformando l’invito al consumo in un invito alla sospensione e ad accogliere la noia.

Il pannello contiene inoltre il QR code, punto d’accesso per il test digitale e l’archivio online. Il qr code è accompagnato dalla domanda “Vuoi sapere che forma ha la tua noia?”, un invito a comprendere l’esperienza che si sta vivendo, ma che accetta la possibilità di non continuare. Il QR code collega dunque la dimensione analogica del progetto a quella digitale.

La presenza del pannello accanto al sistema modulare permette di riconoscere immediatamente l’installazione come un luogo dedicato alla pausa, distinguendola dal contesto circostante senza però risultare invasiva.

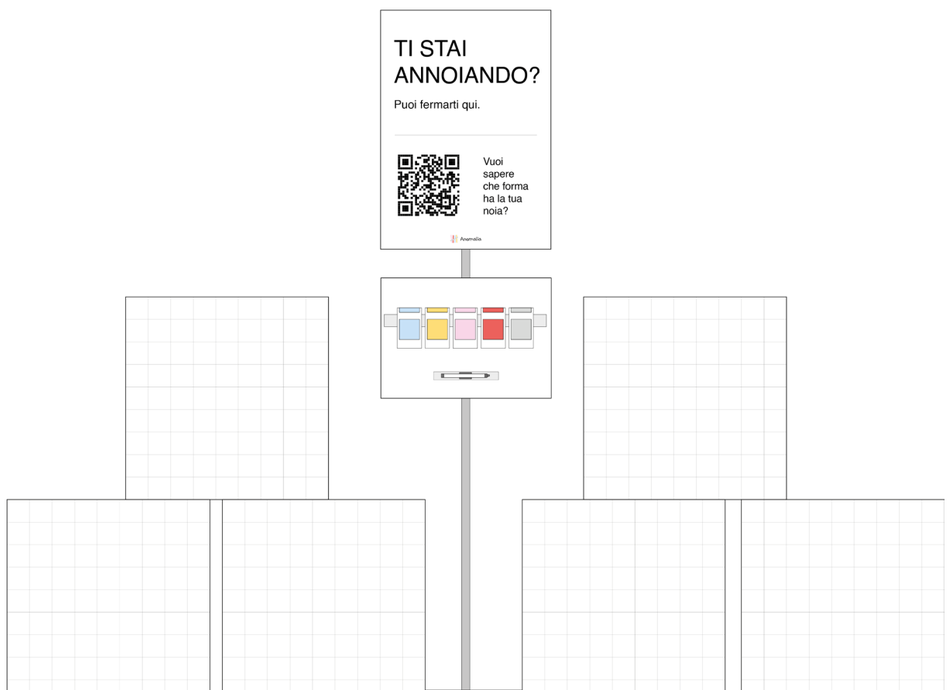


Fig. 8.1 - Vista frontale del sistema modulare e del pannello.

IL SISTEMA MODULARE

Il pannello accompagna il sistema modulare, che corrisponde alla componente principale dell'interazione. L'installazione è composta da sei cubi delle dimensioni 50x50 cm, che possono essere spostati, aggregati e riposizionati all'interno dello spazio. La scelta di usare sei cubi corrisponde ad un'esigenza progettuale concreta, ovvero essere facilmente inserita nei contesti della quotidianità, ma allo stesso tempo consentire diverse configurazioni all'interno dello spazio.

La modularità rappresenta uno degli aspetti più importanti del sistema, poiché offre la possibilità di avere diverse forme di interazione, che variano dalla semplice osservazione all'interazione attiva. Ciò si lega a uno degli elementi chiave di Anomalia, la variabilità, il sistema non assume mai una forma definitiva, ma viene costantemente modificato attraverso l'esperienze degli utenti.



La possibilità di riconfigurare i moduli consente diverse modalità di interazione, da quelle più individuali a quelle collettive. I cubi possono infatti essere utilizzati sia come sedute sia come superfici di raccolta delle tracce degli utenti, offrendo l'opportunità di vivere l'intervallo attraverso la pausa, l'osservazione, l'interazione e/o la socializzazione.

Per garantire la durabilità dell'installazione nel tempo e, allo stesso tempo, facilitare lo spostamento e la ricomposizione, i cubi sono realizzati in polietilene. Il materiale risulta essere leggero e resistente, permettendo una permanenza prolungata all'interno degli spazi scelti.

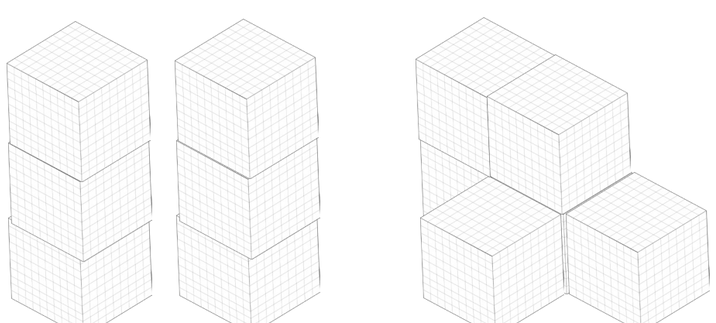


Fig. 8.2 - Possibili disposizioni del sistema modulare.

LE FASI - LA RACCOLTA

L’interfaccia analogica si sviluppa su due fasi principali di interazione. Per le prime due settimane l’installazione è attiva come dispositivo di raccolta delle tracce di noia. In questa fase il pannello contiene dei rotoli di stickers che gli utenti possono staccare, personalizzare con un pennarello e inserire sulle superfici dei cubi.

L’interazione è resa intuibile grazie alla presenza dei materiali, ma non viene esplicitamente spiegata all’interno del pannello. Questa scelta progettuale lascia all’utente spazio per sperimentare e apre la possibilità a forme di interazione non necessariamente previste. Gli utenti potrebbero interpretare diversamente l’utilizzo dei materiali e generare segni differenti, dando vita a risultati variabili nei diversi moduli e contesti.



Fig. 8.3 - Persona che interagisce attaccando uno sticker sul cubo.



Fig. 8.4 - Persone che interagiscono con il sistema modulare.Mock up generato con supporto dell’AI.

LE FASI - LA PERMANENZA

Terminate le due settimane di raccolta delle tracce, l'installazione diventa permanente all'interno dello spazio, diventando testimone concreto delle esperienze di noia vissute in quel luogo. L'installazione mantiene la sua componente modulare, configurandosi come uno spazio dedicato alla noia, che invita alla pausa, alla socializzazione e all'osservazione dell'ambiente che ti circonda.

Nonostante il cambiamento d'interazione con l'interfaccia analogica, il test online rimane sempre accessibile tramite QR code, offrendo la possibilità di dare forma alla propria noia anche in assenza della raccolta fisica.



Fig. 8.5 - Persone che socializzano sedute sul sistema modulare. Mock up generato con supporto dell'AI.

L’INTERFACCIA DIGITALE

IL TEST

L’accesso all’interfaccia digitale avviene attraverso la scansione del qr code presente sul pannello informativo dell’interfaccia fisica. Il qr code rimanda alla compilazione di un test e alla visualizzazione del proprio risultato, con la possibilità di esplorare successivamente l’archivio digitale.

Il test è composto da quattro domande principali, a cui si aggiungono due informazioni contestuali, nome e luogo, che contribuiscono a rendere la traccia unica e personale. La struttura della forma si genera a partire dalle diverse domande, che generano combinazioni diverse in base alle risposte fornite. I risultati possibili sono 256, un numero che rispecchia la molteplicità di configurazioni e l’unicità delle esperienze vissute all’interno di questi intervalli.

La prima domanda determina il colore della forma, il quale si basa su combinazioni cromatiche con diversi livelli di contrasto, che variano in base alla percezione del momento. La seconda definisce la direzione del pattern, che rappresenta la percezione del tempo attraverso l’orientamento delle linee. La terza genera la geometria di sfondo, che corrisponde alla sensazione dell’ambiente circostante. La quarta genera il pattern sovrapposto, traducendo il comportamento adottato in elemento grafico.

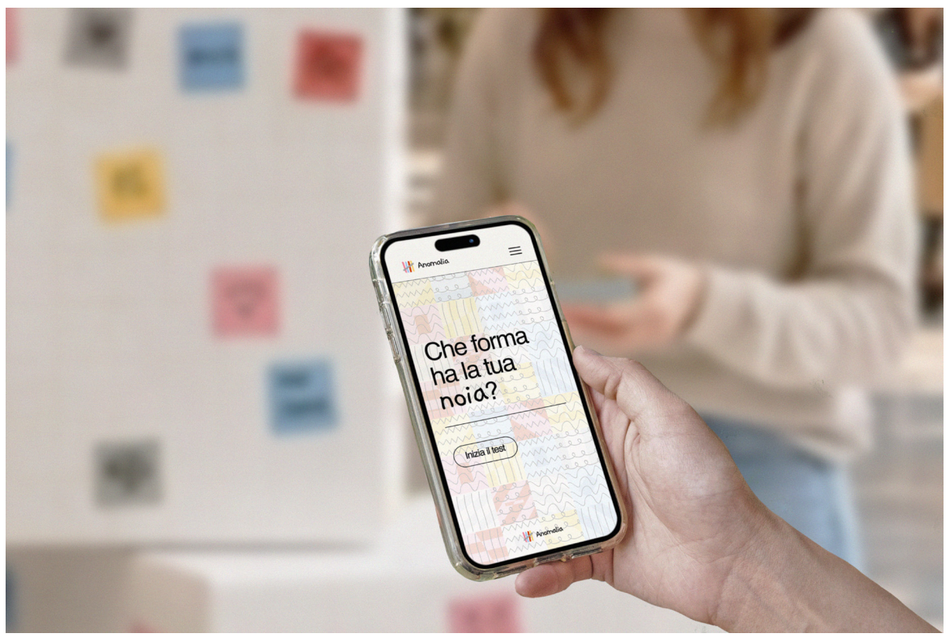


Fig. 8.6 - Persona che inizia il test, primo approccio con l’interfaccia digitale.

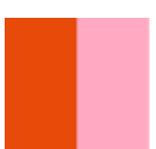
COME TI SENTI IN QUESTO MOMENTO PRINCIPALMENTE?

Calmo
e rilassato



Stanco
e apatico

Inquieto
e irritato



Energico
ma bloccato



COME PERCEPISCI IL TEMPO IN QUESTO MOMENTO?

Scorre
velocemente

Scorre
normalmente

Scorre
lentamente

Sembra
immobile

COME PERCEPISCI L’AMBIENTE CHE TI CIRCONDA?

Iperstimolante

Privo di significato

Limitante (vorrei andarmene)

Dispensivo

COME STAI GESTENDO QUESTO MOMENTO?

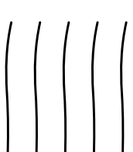
Penso e mi guardo attorno



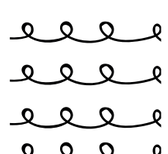
Cerco qualsiasi stimolo

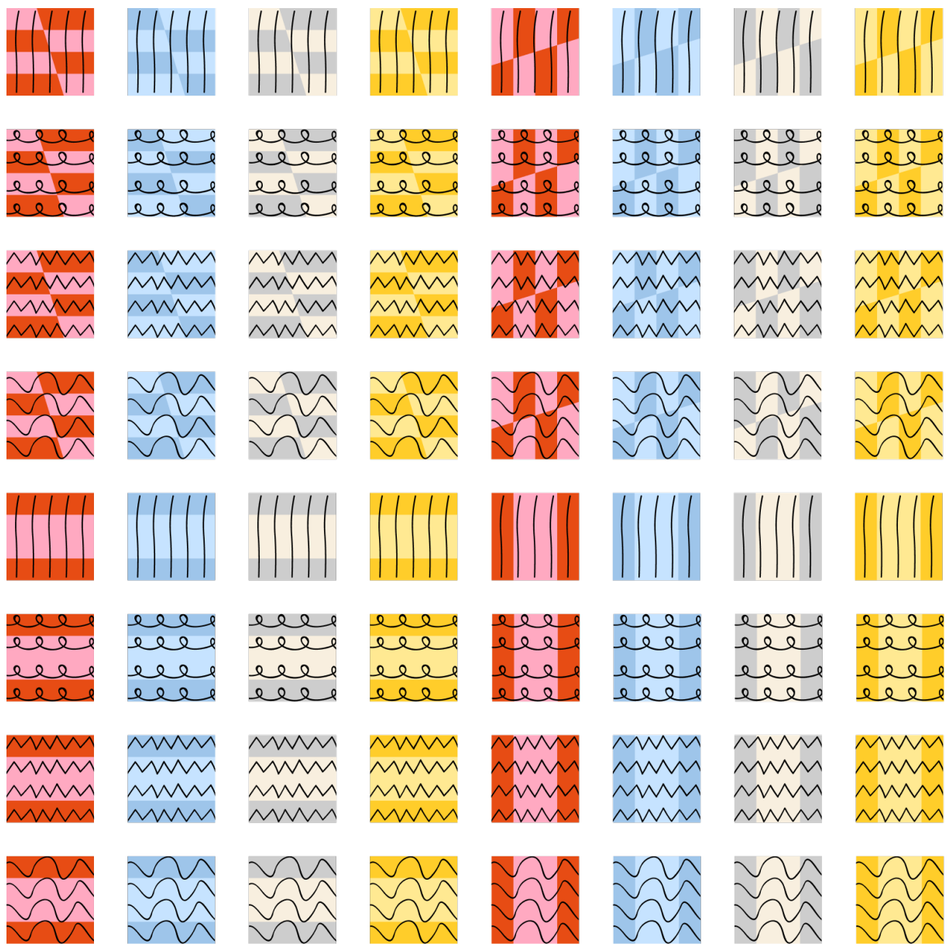


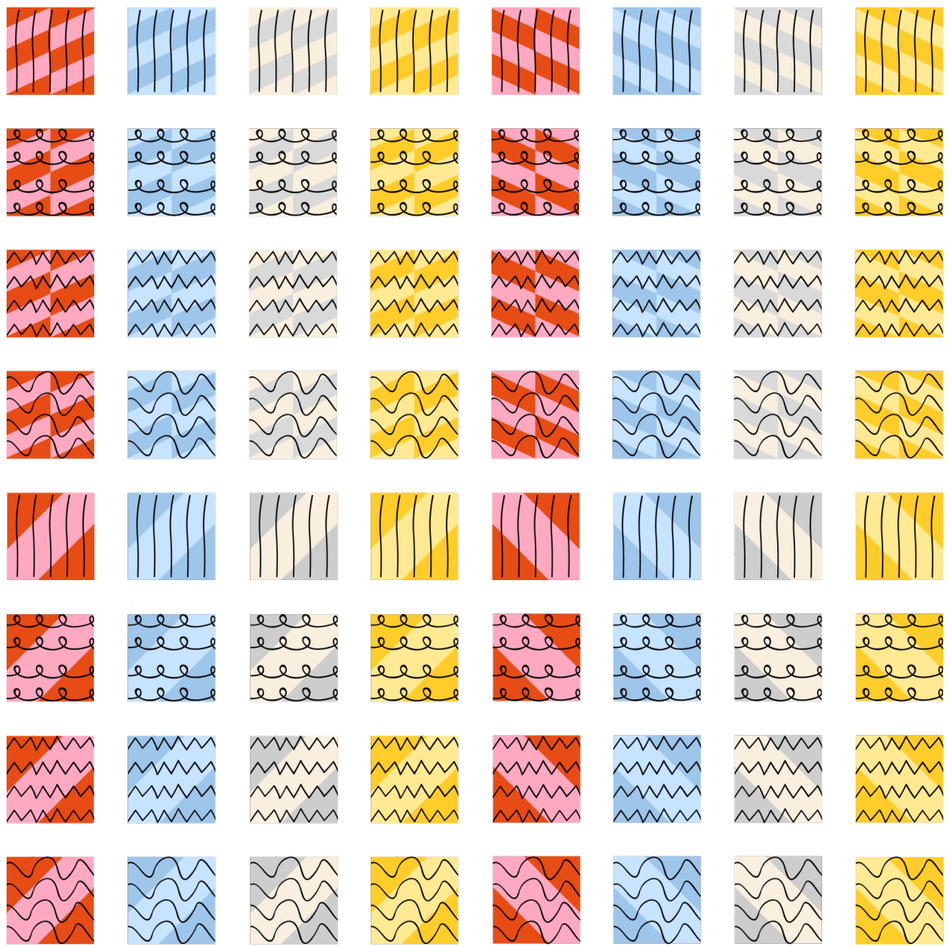
Uso il telefono

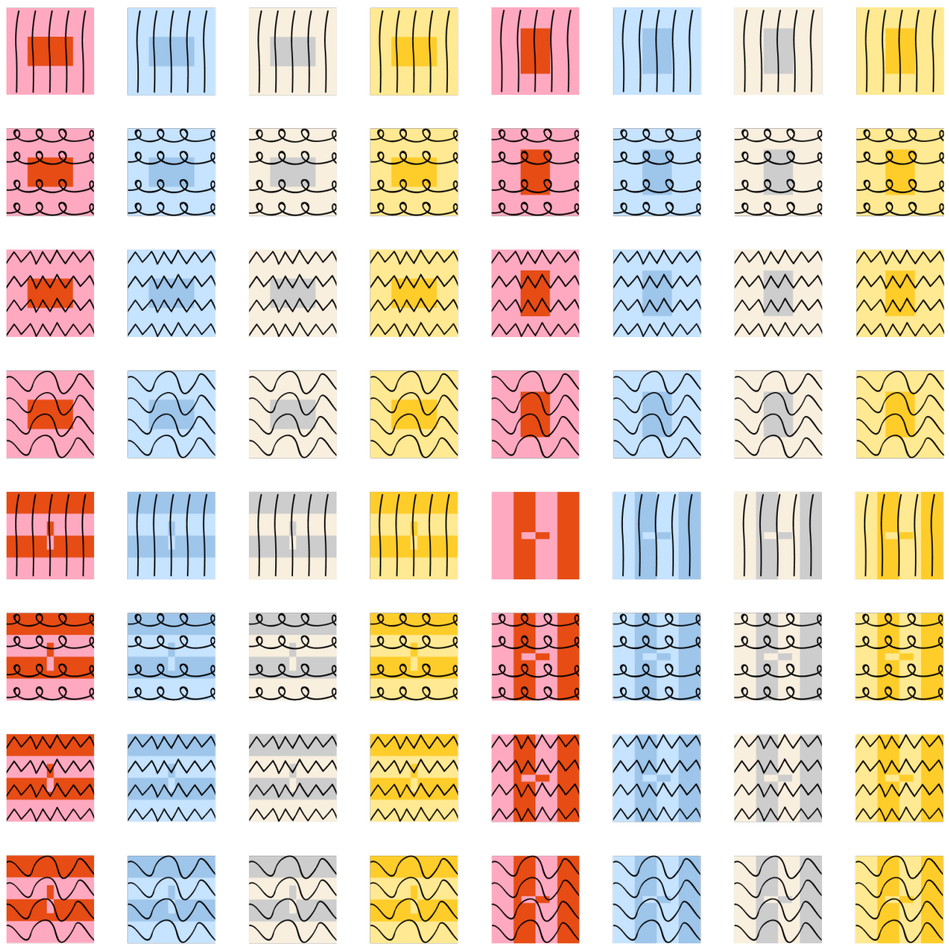


Interagisco con gli altri









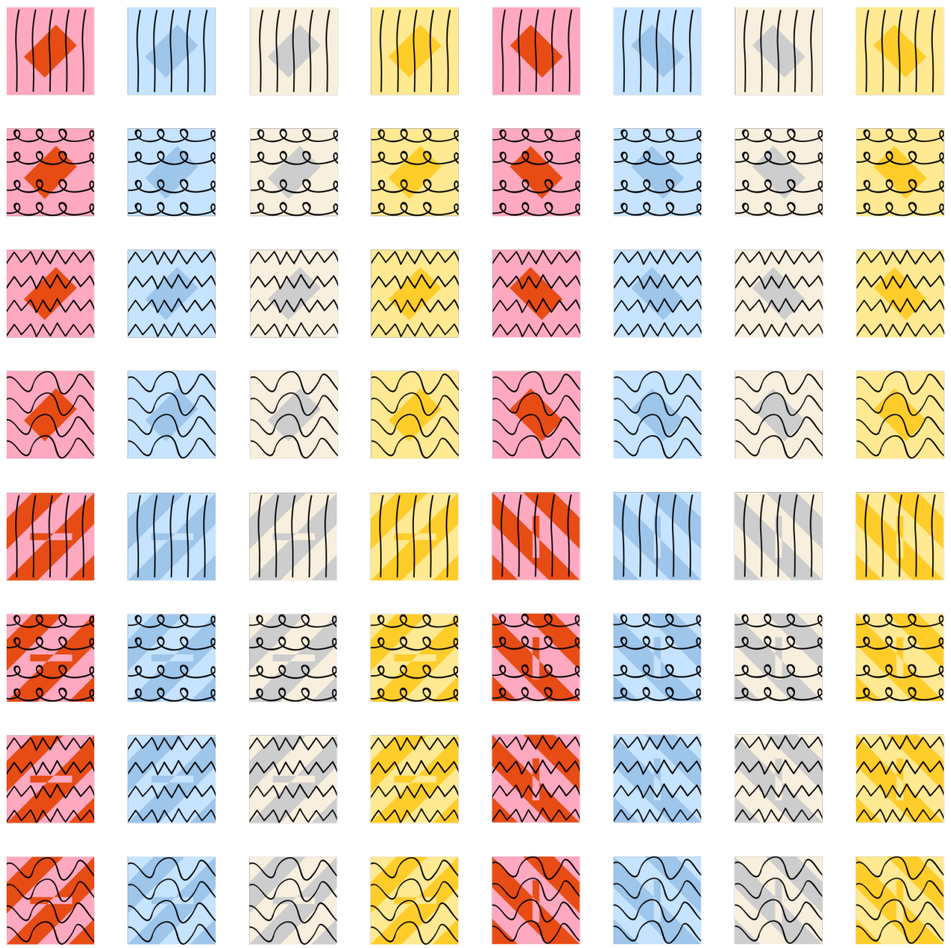




Fig. 8.7 - Schermate del test, lo sfondo varia in base alle risposte scelte.

IL RISULTATO

Il risultato mostra la propria forma all'interno di un sistema composto dalle altre generate dal test. Scorrendo la pagina si inizia ad avere una prima consapevolezza della varietà di forme che può assumere la noia in base al contesto, il modo di gestirla o la percezione che si ha di quel momento.

Anche quando le tracce sembrano essere uguali, sono in realtà uniche poiché generate da persone diverse e in momenti diversi. Arrivati alla fine della pagina si viene invitati all'esplorazione dell'archivio completo e viene offerta la possibilità di scaricare la foto della propria forma, per avere un ricordo della propria noia.

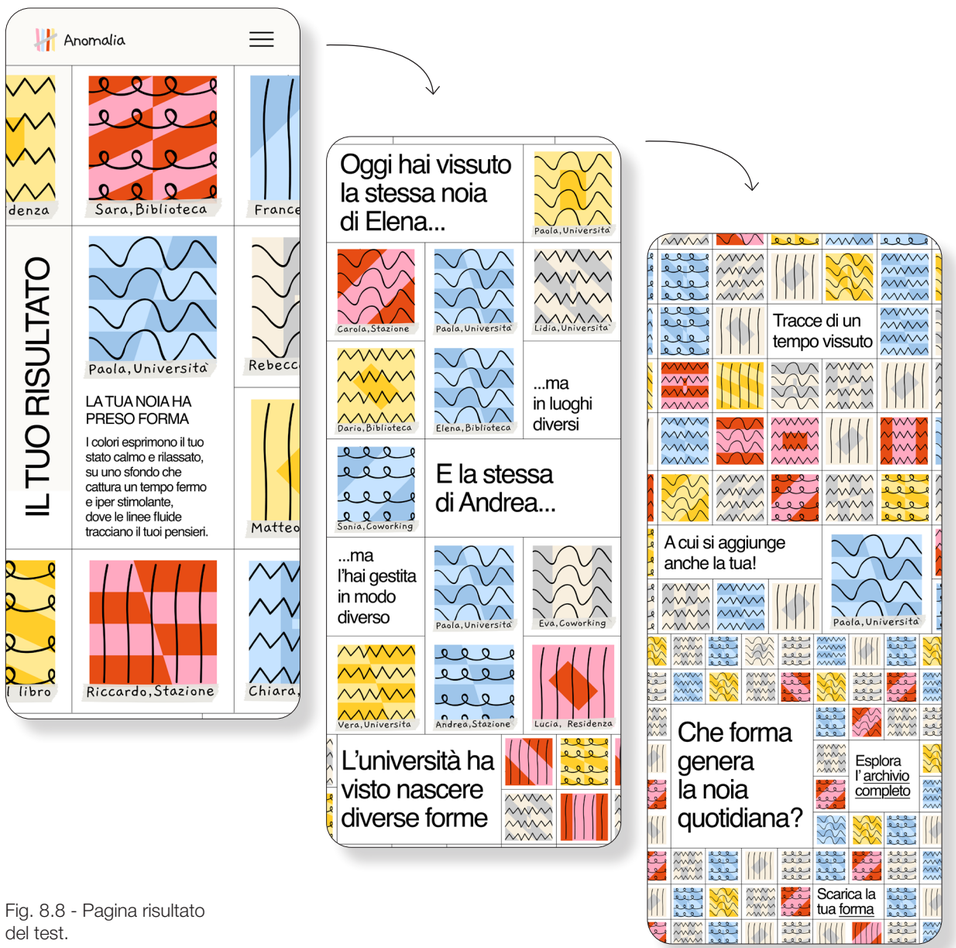


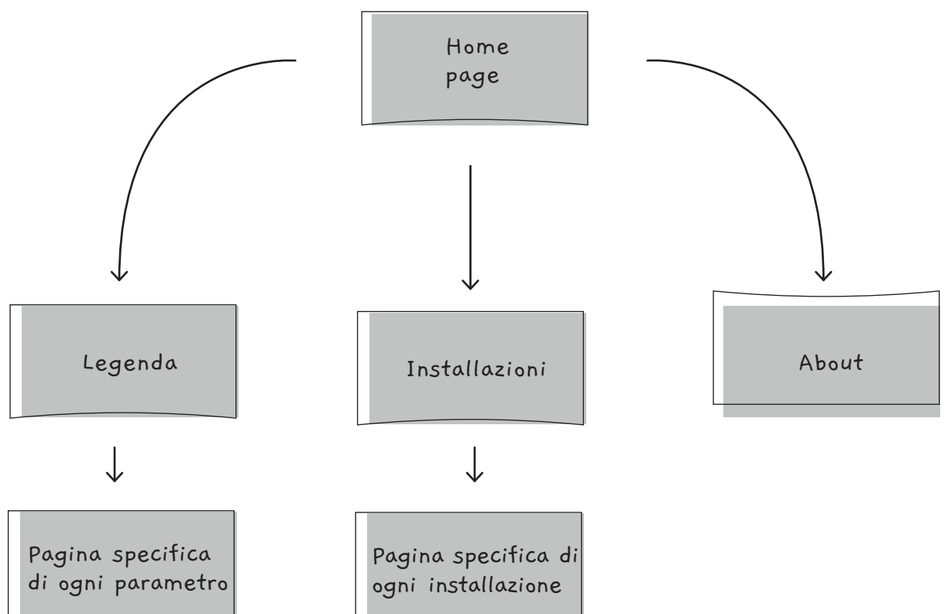
Fig. 8.8 - Pagina risultato del test.

L’ARCHIVIO DIGITALE

L’archivio digitale rappresenta lo spazio in cui vengono raccolte le esperienze di noia vissute all’interno degli intervalli di pausa e attesa quotidiani. Esso è accessibile attraverso il test digitale, ma può essere esplorato anche in modo autonomo, senza la possibilità di generare la forma. In questo modo la raccolta dei dati rimane situata all’interno degli intervalli, mentre la loro esplorazione risulta accessibile a tutti.

L’archivio è composto da diverse sezioni, progettate per avere una lettura completa delle esperienze di noia. La home page generativa, raccoglie tutte le forme che sono state generate con il test e si aggiorna ogni volta che viene inviata una nuova risposta. La sezione legenda, illustra i parametri di generazione delle forme, consentendo di comprendere la logica dietro le diverse tracce.

La sezione installazioni, raccoglie l’evoluzione delle interfacce analogiche e le forme generate all’interno di quei luoghi. Infine la sezione about presenta il progetto Anomalia, presentando l’approccio utilizzato, il suo ruolo e gli obiettivi di progetto.



HOME PAGE

La homepage generativa presenta una visualizzazione completa delle tracce raccolte attraverso il test.
La pagina si presenta come una griglia vuota che, attraverso le diverse forme, si riempie nel tempo. Ogni volta che una risposta viene registrata, si genera una nuova traccia all'interno dell'interfaccia che si aggiunge alle altre.

Selezionando il luogo specifico, la composizione si modifica, mostrando esclusivamente ciò che è stato generato all'interno di quello spazio.

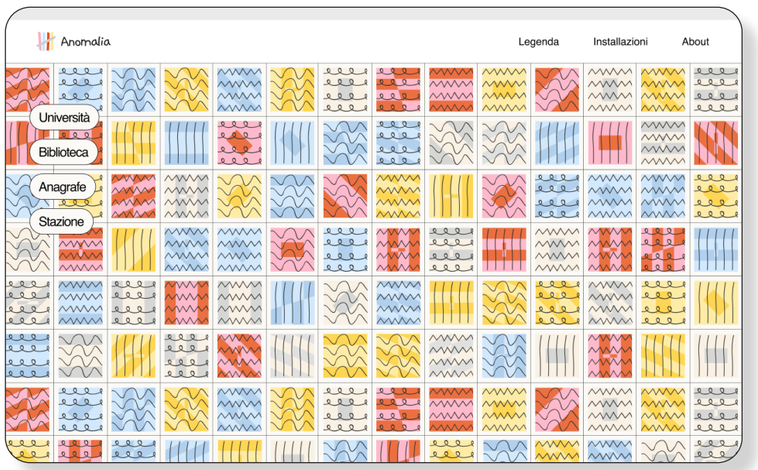


Fig. 8.9 - Home page generativa comprendente tutti i luoghi.

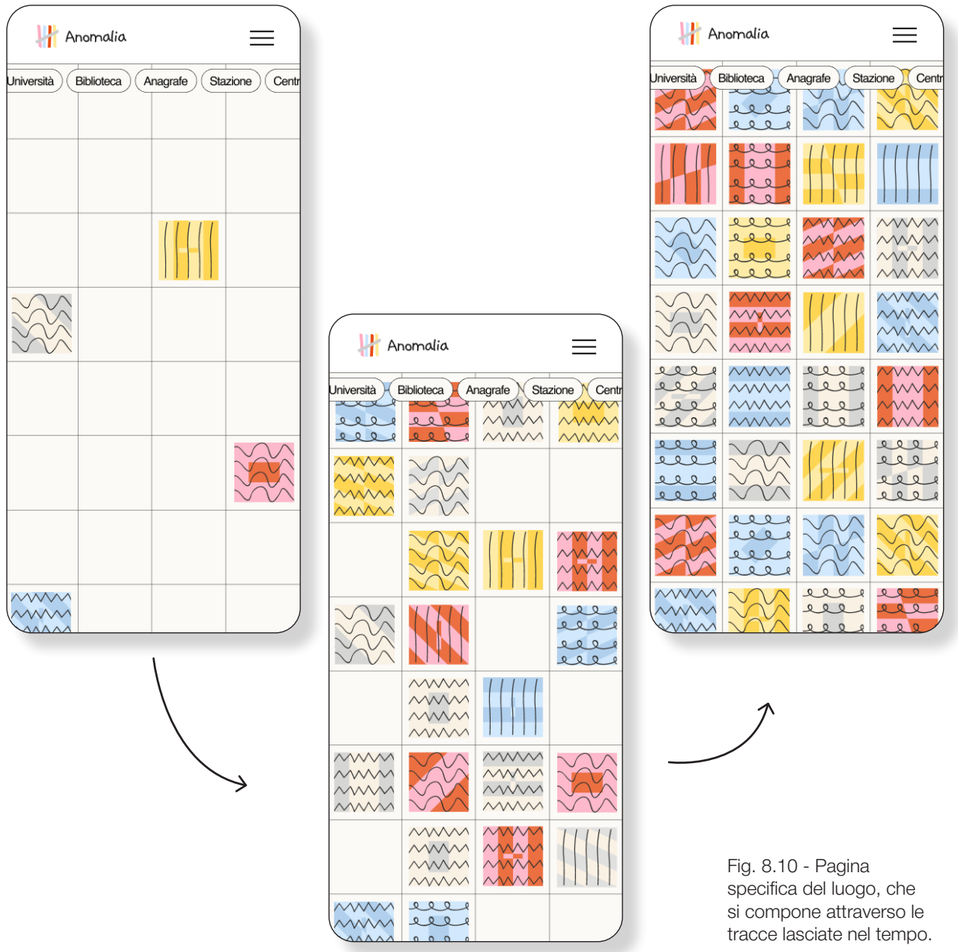


Fig. 8.10 - Pagina specifica del luogo, che si compone attraverso le tracce lasciate nel tempo.

LEGENDA

La sezione Legenda mostra come le diverse percezioni e comportamenti vengono tradotti in forma visiva all'interno del test.

Ogni parametro, ovvero colore, direzione, geometria e scarabocchi, corrisponde ad un aspetto diverso dell'esperienza all'interno dell'intervallo. Ognuno di essi ha una pagina specifica che si può consultare, osservando il legame tra il dato raccolto e la sua rappresentazione visiva.

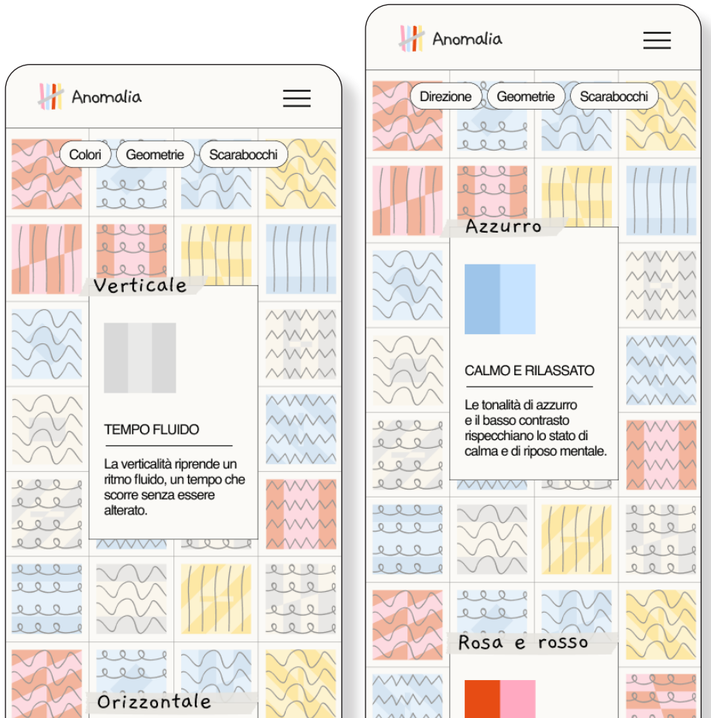


Fig. 8.11 - Sezione *Legenda* versione mobile.

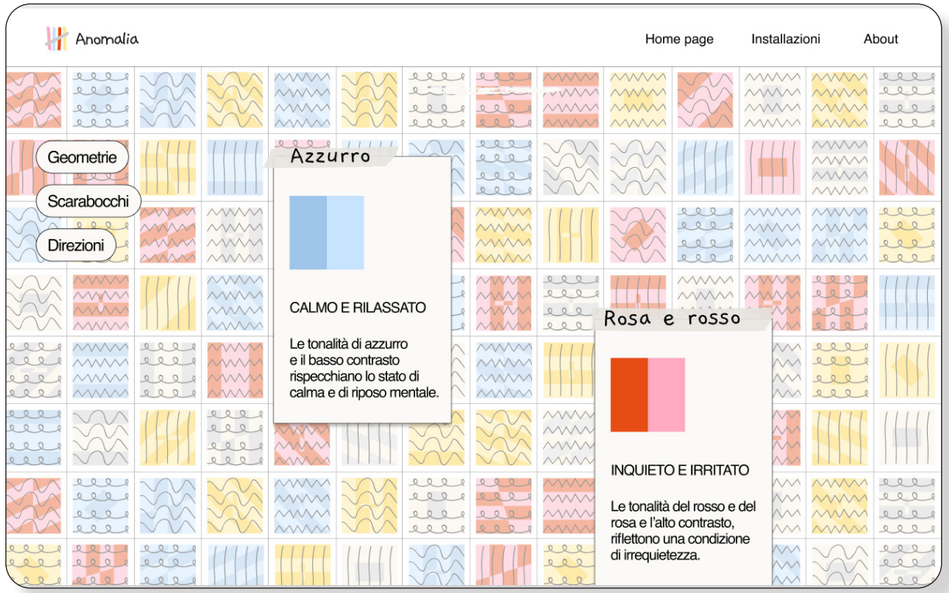


Fig. 8.12 - Sezione *Legenda*, dedicata al colore della forma.

INSTALLAZIONE

La sezione Installazioni è dedicata al sistema modulare situato nei diversi luoghi. All'interno è possibile vedere le fotografie dell'installazione e dei suoi dettagli, per osservare quali tracce sono emerse sulla superficie dei moduli. Esse sono accompagnate da brevi annotazioni, che evidenziano tratti particolari, tendenze o aspetti significativi.

Anche questa sezione presenta le caratteristiche della home page: si può selezionare la pagina specifica dedicata ad un determinato luogo, che si compone attraverso le tracce inviate dal test, rigenerandosi ogni settimana.



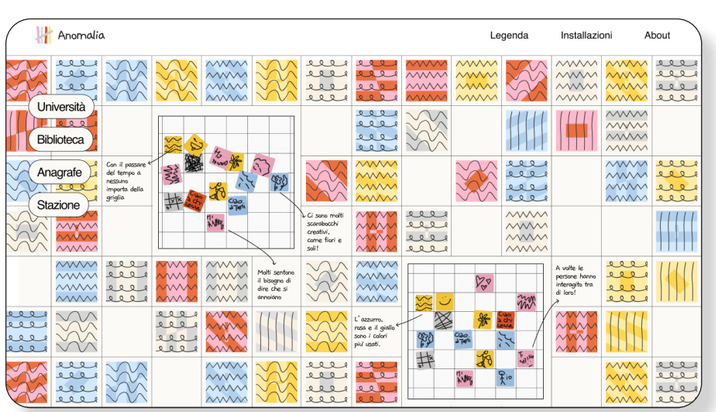


Fig. 8.13 - Sezione *Installazione*, dedicata alle interfacce fisiche.

ABOUT

La sezione About presenta la spiegazione del progetto, le scelte metodologiche e gli obiettivi che ne guidano lo sviluppo. È lo spazio in cui l'utente può comprendere meglio il ruolo del sistema all'interno del contesto contemporaneo e le motivazioni che hanno portato allo sviluppo del progetto.

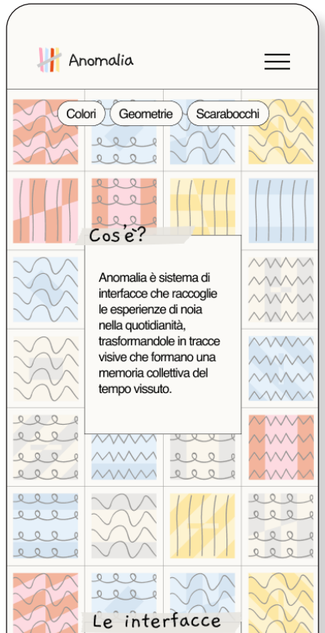


Fig. 8.14 - Sezione *About*, dedicata alla spiegazione del progetto Anomalia, versione mobile.

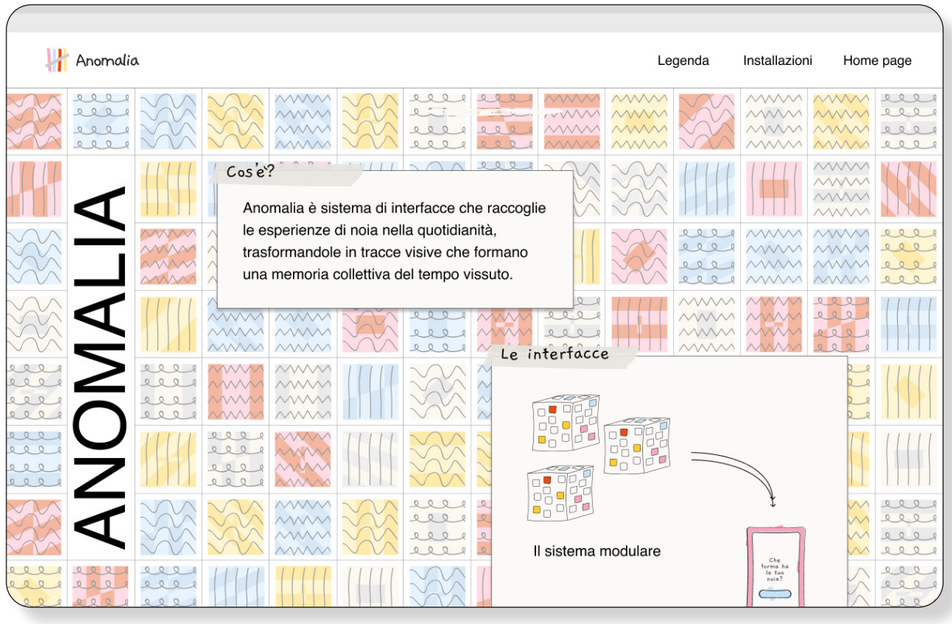


Fig. 8.15 - Sezione *About*, dedicata alla spiegazione del progetto Anomalia.

L’IDENTITÀ DEL PROGETTO

IL NAMING

La scelta del nome Anomalia deriva dalla volontà di essere un elemento di frizione in una società orientata all’accelerazione continua. Il sistema si inserisce all’interno degli intervallli di pausa e attesa quotidiani non per saturarli attraverso stimoli esterni e cosumo, ma per accogliere le diverse esperienze che vi possono nascere.

Attraverso le tracce di noia, viene restituita un’identità allo spazio, restituendo valore al tempo vissuto da coloro che lo vivono.

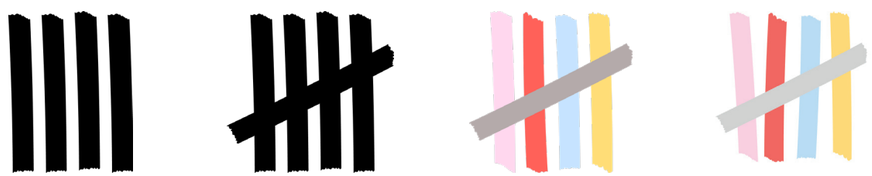
IL LOGO

Il logo di Anomalia è composto dal pittogramma e dal lettering. Il primo è stato realizzato a partire dalle parole chiave del progetto, ovvero raccolta, variazione, sottrazione e stratificazione. Il simbolo che si è formato rimanda ai tally marks, segni di conteggio tracciati per registrare lo scorrere del tempo. La traccia si lega soesso a lunghi momenti ripetitivi e di sospensione, in cui il gesto nasce dalla necessità di lasciare un segno e riappropriarsi del proprio tempo vissuto.

Il lettering è realizzato con un font handwritten, per richiamare la dimensione fisica e umana del gesto. I due elementi insieme formano un logo che esprime l’essenza di Anomalia, che vede l’importanza delle tracce umane all’interno di un tempo sospeso, poiché capaci di essere memoria di un vissuto.



COSTRUZIONE



Raccolta Sottrazione Stratificazione Variazione

VARIANTI



UTILIZZI IMPROPRI

NO



NO



NO



NO



NO



NO

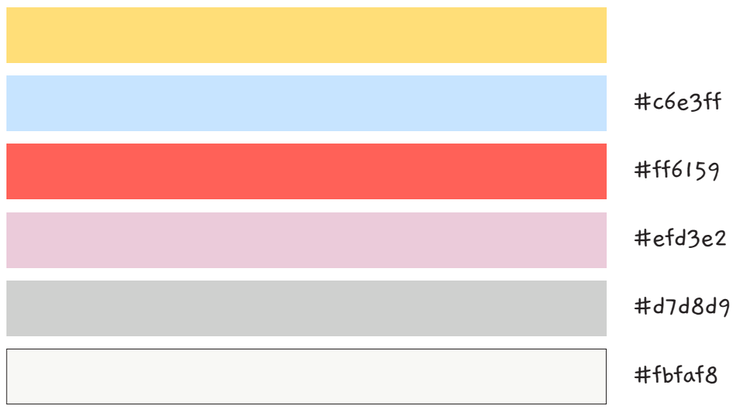


LA PALETTE

La palette utilizzata comprende una diversa varietà di colori, da quelli più vivaci a quelli meno saturi. Questa scelta corrisponde alla volontà di contrapporsi allo stereotipo di noia come semplice vuoto e apatia. Essa si riappropria del colore per restituire valore e significato a un tempo reso anonimo e transitorio.

I FONT

L'identità visiva di Anomalia è progettata attraverso l'accostamento dei font Helvetica e Gaegu.
La scelta di Helvetica per i testi principali e per i titoli è legata alla semplicità e pulizia di questo carattere, che rievoca l'idea di noia come riduzione e monotonia. A questo si accosta Gaegu, utilizzato per le annotazioni, font handwritten che restituisce l'aspetto soggettivo delle esperienze e le conseguenti tracce.



Aa

Helvetica Regular

Aa

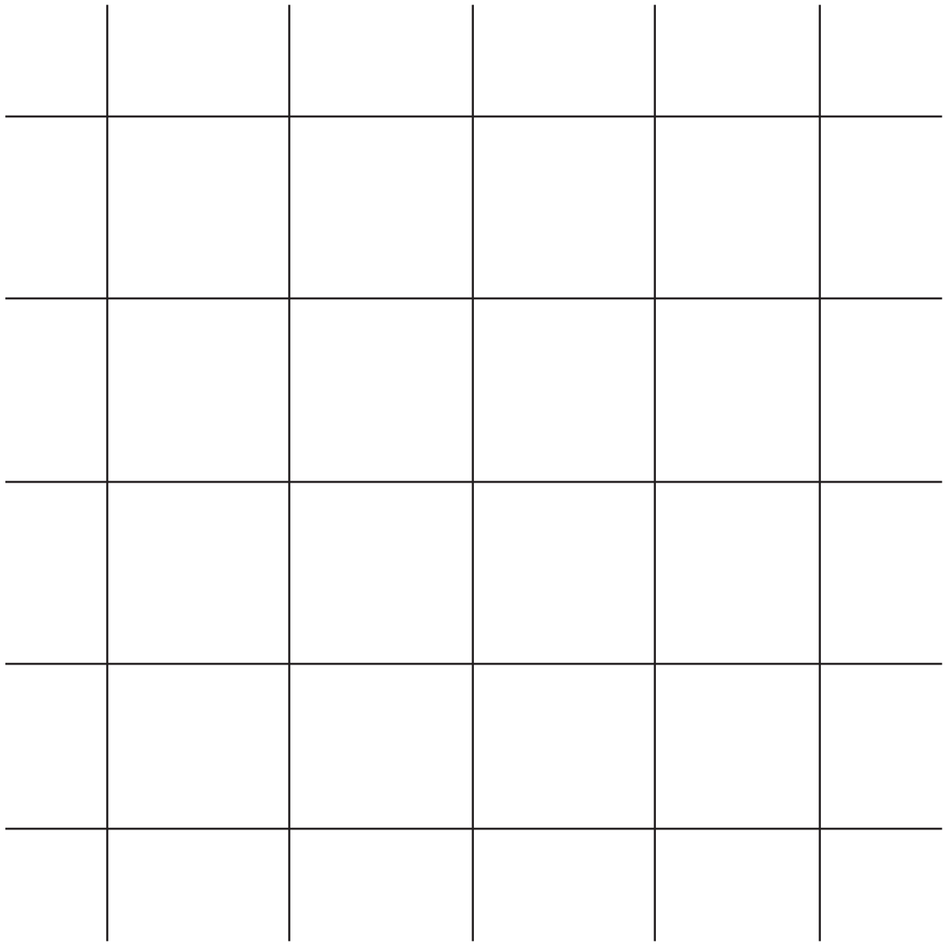
Gaegu regular

LA GRIGLIA

Un elemento centrale all'interno dell'identità visiva di Anomalia è la griglia. Essa riprende un apparente rigore, che rimanda all'incasellamento tipico dei calendari.

Così come i calendari accolgono impegni e attività produttive, Anomalia accoglie i gesti di noia e si costruisce un'identità attraverso di loro. Solo annoiandosi gli spazi iniziano a prendere forma e a colorarsi di esperienze, la griglia non è così un limite, ma un qualcosa che accoglie la diversità di gesti.

Da un punto di vista grafico la rigidità della griglia si lega alla monotonia e il vuoto a cui viene spesso associata la noia, tuttavia, al suo interno si può agire con libertà, creando variazioni e rotture intenzionali.



BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA

Agostino. (1968). Le confessioni. Zanichelli.

Aigner, W., Miksch, S., Schumann, H., & Tominski, C. (2023). Visualization of Time-Oriented_Data (2ª ed.). Springer.

Augé, M. (1992). Nonluoghi: Introduzione a una antropologia della surmodernità. Elèuthera.

Barthes, R. (1957). Mythologies. Éditions du Seuil. (Trad. it. Mitologie, Bompiani, 1962).

Bauman, Z. (2002). Modernità liquida. Laterza.

Begnaud, D., Coenraad, M., Jain, N., Patel, D., & Bonsignore, E. (2020). “It’s just too much”: Exploring children’s views of boredom and strategies to manage feelings of boredom. In Proceedings of the Interaction Design and Children Conference (pp. 624–636). ACM.

Bejan, A. (2019). Why the days seem shorter as we get older. European Review, 27(2), 187–194.

Bench, S., & Lench, H. C. (2013). On the function of boredom. Behavioral Sciences, 3(3), 459-472. PubMed.

Calabrese, S., Nedkova, D., & Dolci, C. (2019). Lively colours. Pratic.

Chion, M. (1990). L’audio-vision: Son et image au cinéma. Nathan.

Csíkszentmihályi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. HarperCollins.

Danckert, J., & Eastwood, J. D. (2020). Out of my skull: The psychology of boredom. Harvard University Press.

Droit-Volet, S. (2013). Time perception in children: A neurodevelopmental approach. Neuropsychologia, 51(2), 220–231.

Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. Psychological Science, 23(5), 482–488.

Farroni, T., Incerti, M., & Pagliano, E. (2023). Misurare il tempo. Strumenti e techniques tra storia e contemporaneità. FrancoAngeli.

Fletcher, W. (2010). Advertising: A very short introduction. Oxford University Press.

Gable, P. A., Wilhelm, A. L., & Poole, B. D. (2022). How does emotion influence time perception? Frontiers in Psychology, 13, Articolo 848154.

Goffman, E. (1963). Behavior in public places: Notes on the social organization of gatherings. The Free Press.

Han, B.-C. (2020). La società della stanchezza. Nottetempo.

Heidegger, M. (1992). I concetti fondamentali della metafisica: Mondo, finitezza, solitudine. Il Melangolo.

Ioncică, D. E., & Petrescu, E. C. (2016). Slow living and the green economy. The Journal of Philosophical Economics: Reflections on Economic and Social Issues.

Kaimal, G., Ayaz, H., Herres, J., Dieterich-Hartwell, R., Makwana, B., Kaiser, D. H., & Nassar, J. A. (2016). Functional near-infrared spectroscopy assessment of reward perception based on visual self-expression: Coloring, doodling, and free drawing. The Arts in Psychotherapy, 51, 85-92.

Kandinsky, W. (2005). Punto, linea, superficie. Adelphi.

Klaver, J. S., & Lambrechts, W. (2021). The pandemic of productivity: A narrative inquiry into the value of leisure time. World Leisure Journal, 63(3), 271–286.

Koo, H. J. (2023). American Idle: An examination of leisure guilt, time use, and well-being (Doctoral dissertation). University of California, Irvine.

Kucyi, A., & Davis, K. D. (2014). Dynamic functional connectivity of the default mode network tracks daydreaming. NeuroImage, 100, 471-480.

Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). Metaphors we live by. University of Chicago Press.

Leiss, W., Kline, S., Jhally, S., Botterill, J., & Asquith, K. (2018). Social communication in advertising (4th ed.). Routledge.

Liu, Y. (2020). Im/possible boredom: Gaming, care and the present in the time of Covid-19. Media Theory, 4(2).

Moscovici, G. (2018). The cyclical time of the body and its relation to linear time.

Munari, B. (1968). Design e comunicazione visiva. Contributo a una metodologia didattica. Laterza.

Norman, D. (2004). Emotional design. Perché amiamo (o odiamo) gli oggetti della vita quotidiana. Apogeo Education.

Porrino, A., & Volpi, A. (2021). L'orologio e il calendario: Simbologia politica del tempo a partire da Walter Benjamin. Materiali di Estetica, 8(1), 120-135.

Ricœur, P. (1983). Tempo e racconto (Vol. 1). Jaca Book.

Rosa, H. (2015). Accelerazione e alienazione: Per una teoria critica del tempo nella tarda modernità. Einaudi.

Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. Journal of Personality and Social Psychology, 39(6), 1161–1178.

Russo, D. (2006). Free graphics. La grafica fuori delle regole nell'era digitale. Lupetti.

Ryan, G., Pàmies, M., & Valverde, M. (2024). The joys of waiting: How consumers do waiting together. Department of Business Management, Universitat Rovira i Virgili.

Santoso, A. S., Sembiring, J., & Handoko, T. (2021). The mechanics of the attention economy: Digital advertising and consumer cognitive processing. Journal of Digital Marketing & Media.

Sinni, G. (2020). Design in movimento. Il progetto visivo esteso nel tempo. Einaudi.

Tagliaferri, G., et al. (2025). Connected by boredom: A systematic review of the role of trait boredom in problematic technology use. Brain Sciences, 15(8), 794.

Tonelli, G. (2021). Tempo: Il sogno di uccidere Chronos. Feltrinelli.

Toohey, P. (2012). Boredom: A lively history. Yale University Press.

Toscani, O. (2025). Noia. La monotonia del benessere. La nuova fotografia.

Wajcman, J. (2020). La tirannia del tempo. L'accelerazione della vita nell'era del capitalismo digitale. Treccani.

Wilson, R. T. (2023). Out-of-home advertising: A systematic review and research agenda. Journal of Advertising, 52(2), 279–299.

Wittmann, M., & Lehnhoff, S. (2005). Age effects in perception of time. Psychological Reports, 97(3), 921–935.

Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2009). Il paradosso del tempo. La nuova psicologia del tempo che cambierà la tua vita. Mondadori.

SITOGRAFIA

Ast, O. (n.d.). Visualisation of time. https://www.partast.com/time/visualizationoftime.html

Bassan, V. (2022, 8 maggio). Loading: il valore dell'attesa nel product design. Ellissi. https://ellissi.email/2020/05/08/attesa-di-qualcosa-loading/

Betterup. (n.d.). 3 reasons boredom is good and ways to make space for it. https://www.betterup.com/blog/boredom-is-good

Borgese, C., Bettoni, S., Carrara, S., Gori, M., & Onida, G. (2025). Per evitare di annoiarsi basta un click: o forse no? State of Mind. https://www.stateofmind.it/2024/11/noia-era-digitale/

Copy. (2025). Cosa si intende per OOH? Che cos'è la pubblicità OOH? Affissioni Wayap. https://www.wayap.it/che-cose-la-pubblicita-ooh/

Del Toro, B. (2025). The neuroscience of doodling: Understanding attention and creativity. The Stationery Project. https://thatjournalingguy.substack.com/p/the-neuroscience-of-doodling-understanding

Donatiello, D. (n.d.). La tirannia del tempo (analisi di Judy Wajcman). IRIS Università di Torino. https://iris.unito.it/retrieve/e27ce431-c59a-2581-e053-d805fe0acbaa/DonatielloD_Judy%20Wajcman_La%20tirannia%20del%20tempo.pdf

Francesconi, D. C. (n.d.). Che cos'è la noia e come sconfiggerla. https://www.chiarafrancesconi.it/letture/emozioni/168-sconfiggere-la-noia.html

Gaetano, E. (2019). I nostri giudizi egocentrici sull'ordine temporale degli eventi. State of Mind. https://www.stateofmind.it/2019/05/bias-percezione-temporale

Gaver, J. (2023). The perception of time in design. Design Bootcamp. https://medium.com/design-bootcamp/the-perception-of-time-in-design-83379d3a981d

Gobbis, S. (2020, 16 aprile). La percezione del tempo può essere influenzata dall'età, da fattori cognitivi, emotivi e culturali? State of Mind. https://www.stateofmind.it/2020/04/percezione

Gottardy, A. (2020, 16 aprile). The process of time. Medium. https://medium.com/%40AndreaGottardy/the-process-of-time-44ae78051596

Harris, T. (2016, 18 maggio). How technology is hijacking your mind — from a magician and Google design ethicist. Thrive Global. https://medium.com/thrive-global/how-technology-hijacks-peoples-minds-from-a-magician-and-google-s-design-ethicist-56d62ef5edf3

Heaton, B. (2025, 10 marzo). 'Brain rot' named Oxford Word of the Year 2024. Oxford University Press. https://corp.oup.com/news/brain-rot-named-oxford-word-of-the-year-2024/

Heshmat, S. (2017, 13 giugno). Eight reasons why we get bored. Psychology Today. https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/201706/eight-reasons-why-we-get-bored

HWUpgrade. (2024, 4 dicembre). Cos'è il brain rot. https://www.hwupgrade.it/news/web/cos-e-il-brain-rot-il-problema-di-chi-usa-compulsivamente-i-social-diventato-parola-dell-anno_133661.html

John Lewis & Partners. (s.d.). For all life's moments. https://www.johnlewis.com/content/moments

Miglietta, L. (2019, 29 gennaio). Lo spazio bianco nella grafica, perché è così importante? Grafigata! https://www.grafigata.com/spazio-bianco/

Nòia. (n.d.). In Vocabolario online. Treccani. https://www.treccani.it/vocabolario/noia/

North, L. (2025, 12 febbraio). The layered aesthetic: Depth, complexity, and chaos done right. Web Designer Depot. https://webdesignerdepot.com/the-layered-aesthetic-depth-complexity-and-chaos-done-right/

Paolini, P. (2021). NoNoise. TerraProject. https://www.terraproject.net/works/nonoise/

Reat, C. (2017, 28 giugno). Coloring, doodling and drawing: Recent research. Psychology Today. https://www.psychologytoday.com/us/blog/arts-and-health/201706/coloring-doodling-and-drawing-recent-research

Rosadoni, D. M. (2021, 23 giugno). Lo scrolling infinito: Quando lo smartphone dà dipendenza. IPSICO. https://ipsico.it/news/lo-scrolling-infinito-quando-lo-smartphone-da-dipendenza/

Ruggeri, A. (2021, 2 luglio). The damaging effects of 'boreout' at work. BBC. https://www.bbc.com/worklife/article/20210701-the-damaging-effects-of-boreout-at-work

Ryberg, C. (2024, 18 settembre). The rich layers of time are deeply connected to design and creativity. Here’s how we see it. Atelier Ryberg – Entière. https://www.entiere.se/journal/the-rich-layers-of-time-are-deeply-connected-to-design-and-creativity-heres-how-we-see-it

SantaGiulia, A. (2022, 7 luglio). Apologia della noia: Un’alleata per la mente creativa. Accademia SantaGiulia. https://blog.accademiasantagiulia.it/2022/07/07/apologia-della-noia-unalleata-per-la-mente-creativa/

Tèmpo. (n.d.). In Vocabolario online. Treccani. https://www.treccani.it/vocabolario/tempo/

Tomaselli, V. A. (2025, 25 marzo). Adolescenza e percezione del tempo. Uppa. https://www.uppa.it/ora-cosa-faccio-cambia-la-percezione-del-futuro-la-crescita/

Varandas, T. (2016, 2 luglio). Sense of time. Time in product & experience design. Medium. https://medium.com/masters-of-experience/https-medium-com-sense-of-time-c8400a704076

Vergeat, M. (2021, 2 settembre). La percezione del trascorrere del tempo. FormaFuturi. https://formafuturi.news/2021/09/02/la-percezione-del-trascorrere-del-tempo-come-cambia-come-influenza-la-nostra-vita/