



Ordine Psicologi
Regione Campania

*Intervista della consigliera
Argentiere a 'Spazio50' sulla
capacità di riappropriarsi dei
propri tempi*

Napoli, 3 luglio 2026

Rassegna stampa

INDICE

PERIODICI

1. SPAZIO50 – 50&PIU'

ARTICOLI WEB

2. SPAZIO50

SPAZIO50

(Periodici – 3/7/2026)



L'intervista è stata pubblicata sulla rivista '50&Più'

Primo piano

L'ELOGIO DEL TEMPO NON VISSUTO COME PERFORMANCE «IL VUOTO CI SPAVENTA PERCHÉ INTERROMPE L'ANESTESIA DEL FARE»

Alessandra Argenti, psicoterapeuta, spiega perché abbiamo trasformato anche le vacanze in una prestazione e come riappropriarci del diritto di "sostare"

di Valerio Maria Urru



Sotto l'ombrellone o tra i sentieri di montagna, la vera sfida dell'estate contemporanea non è più raggiungere la meta, ma riuscire a fermarsi davvero. In un mondo che misura il successo attraverso notifiche e obiettivi raggiunti, l'inattività viene spesso percepita come un vuoto pericoloso o, peggio, come una colpa. Ma cosa succede alla nostra psiche quando smettiamo di produrre? Alessandra Argenti, psicologa, psicoterapeuta, psicoanalista di gruppo - Asl Salerno e consigliera dell'Ordine degli Psicologi della Campania, spiega come sottrarre il tempo al dominio della performance.

La società ci vuole sempre connessi, reperibili e reattivi. Che effetto ha questa attivazione continua sulle persone?

Viviamo immersi in un tempo che ci chiede velocità e prestazione continua. Siamo sempre raggiungibili, esposti a notifiche, informazioni, richieste e aspettative. Il rischio non è soltanto quello di vivere più velocemente, ma di perdere progressivamente la capacità di stare nelle esperienze. Siamo diventati molto allenati a reagire, ma ci concediamo poco tempo per chiederci che cosa quell'esperienza significhi davvero per noi. Il pensiero ha un

ritmo diverso: ha bisogno di pause, di attese, di tempo per trasformare ciò che viviamo in qualcosa che possiamo comprendere.

Possiamo dire che il valore personale, oggi, rischia di coincidere sempre di più con la produttività?

Se così fosse, secondo lei perché?

Credo che oggi rischiamo di identificarci sempre più con ciò che facciamo. Il valore personale viene spesso misurato attraverso la produttività, l'efficienza, la visibilità. Naturalmente lavorare, progettare e creare sono esperienze vitali. Il problema non è l'azione, ma il fatto che il fare finisce per diventare anche un modo per non entrare in contatto con ciò che sentiamo. In quel momento, l'azione smette di essere una scelta e rischia di diventare una difesa: ci tiene continuamente occupati e ci protegge dall'incontro con parti di noi che richiederebbero ascolto. Forse oggi siamo molto più impegnati a diventare ciò che facciamo che a scoprire chi siamo.

Abbiamo trasformato anche il lettino da spiaggia in una succursale dell'ufficio. Perché oggi il vuoto, il silenzio e perfino la noia ci risultano così difficili da tollerare?

Il vuoto e il silenzio ci spaventano per-



Alessandra Argenti

ché interrompono l'anestesia dell'iperstimolazione e ci rimettono in contatto con noi stessi. Il vuoto oggi viene pensato come qualcosa da riempire e non come uno spazio psichico in cui possono riemergere stanchezza, tristezza, domande lasciate in sospeso, ma anche desideri, ricordi e possibilità nuove di pensiero. Forse abbiamo smarrito il significato dell'*otium* di cui parlavano i latini, nell'accezione che ne dava Seneca in particolare: non il "non fare nulla" come passività, ma un tempo sottratto alla prestazione, in cui la mente può sostare, elaborare e immaginare. Il contrario dell'*otium* non è il lavoro: è l'impossibilità di fermarsi. **Anche le vacanze sembrano diventate una performance: bisogna pianificare ogni momento, vedere tutto, scattare la foto perfetta, tornare con qualcosa da mostrare. Che cosa ci dice questa "ansia da vacanza" rispetto al nostro rapporto con il desiderio e con il riposo?**

Fotografare un tramonto o immortalare un momento non è il problema. Lo

sformarsi in una prestazione: bisogna vedere tutto, raccontare, dimostrare di aver vissuto qualcosa di speciale. È come se avessimo bisogno che ogni esperienza lasci una traccia visibile per sentirla davvero accaduta. Ma un'esperienza è reale innanzitutto perché viene vissuta, non perché viene condivisa.

Il "non fare niente" è diventato quasi un tabù: per molte persone fermarsi genera colpa, agitazione o la sensazione di stare sprestando tempo. Perché il riposo viene vissuto così spesso come un fallimento?

Se finiamo per misurare il nostro valore in base a ciò che produciamo, ogni pausa rischia di essere vissuta

importanti. È nel tempo che non saturiamo immediatamente, che possiamo domandarci che cosa desideriamo davvero. In un certo senso è proprio nel non fare che scegliamo cosa fare. Il pediatra e psicoanalista Donald Winnicott scriveva che una delle conquiste più mature dello sviluppo è la capacità di essere soli in presenza di qualcuno. Può sembrare un paradosso, ma significa sentirsi sufficientemente al sicuro da poter stare con sé stessi senza vivere il silenzio come una minaccia. Chi ha sperimentato una relazione affidabile non sente il bisogno di colmare ogni spazio vuoto. Forse oggi questa capacità si sta indebolendo: facciamo sempre più fatica

potrebbe dirci.

Si parla spesso di "diritto alla disconnessione" in termini tecnici o contrattuali. Ma, al di là delle regole, quali sono le resistenze psicologiche che ci impediscono davvero di staccare?

Credo che la difficoltà non sia semplicemente spegnere un dispositivo, ma tollerare ciò che emerge quando lo spegniamo. Ogni spazio che riempiamo è anche uno spazio che non lasciamo parlare. Disconnettersi significa concedersi la possibilità di ascoltare ciò che normalmente copriamo con il rumore di fondo. Il problema non è fare troppo, ma rischiare di fare continuamente per non incontrare noi stessi. Eppure è proprio nei momenti in cui smettiamo di produrre che può nascere qualcosa di profondamente umano: una domanda, un desiderio, una scelta, una maggiore consapevolezza di chi siamo.

Un consiglio a chi sente di dover "performare" anche d'estate: da dove si può cominciare per recuperare un rapporto meno colpevole con il riposo, il vuoto e persino con il "far niente"?

Non suggerirei di "imparare a fare niente", perché rischierebbe di diventare un'altra prestazione. Suggerirei piuttosto di recuperare piccoli spazi di tempo non saturo: una passeggiata senza telefono, dieci minuti di silenzio, un viaggio vissuto senza l'urgenza di raccontarlo in tempo reale oppure concedersi semplicemente un tempo senza uno scopo immediato, riscoprendo il valore del pensiero senza vivere ogni pausa come un tempo perso. Forse non dobbiamo imparare a fare meno, ma a sostare di più. Abbiamo imparato a occupare tutto il nostro tempo. La vera sfida, oggi, è tornare ad abitarlo. ■



SPAZIO50

(Articoli Web – 3/7/2026)



Alessandra Argentiere, psicoterapeuta, spiega perché abbiamo trasformato anche le vacanze in una prestazione e come riappropriarci del diritto di “sostare”

Sotto l'ombrellone o tra i sentieri di montagna, la vera sfida dell'estate contemporanea non è più raggiungere la meta, ma riuscire a fermarsi davvero. In un mondo che misura il successo attraverso notifiche e obiettivi raggiunti, l'inattività viene spesso percepita come un vuoto pericoloso o, peggio, come una colpa. Ma cosa succede alla nostra psiche quando smettiamo di produrre? Alessandra Argentiere, psicologa, psicoterapeuta, psicoanalista di gruppo – Asl Salerno e consigliera dell'Ordine degli Psicologi della Campania, spiega come sottrarre il tempo al dominio della performance.

La società ci vuole sempre connessi, reperibili e reattivi. Che effetto ha questa attivazione continua sulle persone?

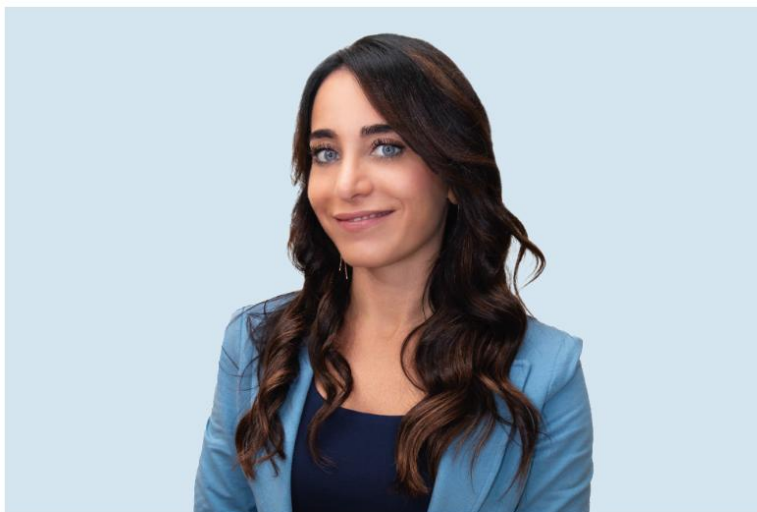
Viviamo immersi in un tempo che ci chiede velocità e prestazione continua. Siamo sempre raggiungibili, esposti a notifiche, informazioni, richieste e aspettative. Il rischio non è soltanto quello di vivere più velocemente, ma di perdere progressivamente la capacità di stare nelle esperienze. Siamo diventati molto allenati a reagire, ma ci concediamo poco tempo per chiederci che cosa quell'esperienza significhi davvero per noi. Il pensiero ha un ritmo diverso: ha bisogno di pause, di attese, di tempo per trasformare ciò che viviamo in qualcosa che possiamo comprendere.

Possiamo dire che il valore personale, oggi, rischia di coincidere sempre di più con la produttività? Se così fosse, secondo lei perché?

Credo che oggi rischiamo di identificarci sempre più con ciò che facciamo. Il valore personale viene spesso misurato attraverso la produttività, l'efficienza, la visibilità. Naturalmente lavorare, progettare e creare sono esperienze vitali. Il problema non è l'azione, ma il fatto che il fare finisce per diventare anche un modo per non entrare in contatto con ciò che sentiamo. In quel momento, l'azione smette di essere una scelta e rischia di diventare una difesa: ci tiene continuamente occupati e ci protegge dall'incontro con parti di noi che richiederebbero ascolto. Forse oggi siamo molto più impegnati a diventare ciò che facciamo che a scoprire chi siamo.

Abbiamo trasformato anche il lettino da spiaggia in una succursale dell'ufficio. Perché oggi il vuoto, il silenzio e perfino la noia ci risultano così difficili da tollerare?

Il vuoto e il silenzio ci spaventano perché interrompono l'anestesia dell'iperstimolazione e ci rimettono in contatto con noi stessi. Il vuoto oggi viene pensato come qualcosa da riempire e non come uno spazio psichico in cui possono riemergere stanchezza, tristezza, domande lasciate in sospeso, ma anche desideri, ricordi e possibilità nuove di pensiero. Forse abbiamo smarrito il significato dell'*otium* di cui parlavano i latini, nell'accezione che ne dava Seneca in particolare: non il “non fare nulla” come passività, ma un tempo sottratto alla prestazione, in cui la mente può sostare, elaborare e immaginare. Il contrario dell'*otium* non è il lavoro: è l'impossibilità di fermarsi.



Anche le vacanze sembrano diventate una performance: bisogna pianificare ogni momento, vedere tutto, scattare la foto perfetta, tornare con qualcosa da mostrare. Che cosa ci dice questa "ansia da vacanza" rispetto al nostro rapporto con il desiderio e con il riposo?

Fotografare un tramonto o immortalare un momento non è il problema. Lo diventa quando siamo più impegnati a documentare un'esperienza che a viverla. Anche la vacanza rischia di trasformarsi in una prestazione: bisogna vedere tutto, raccontare, dimostrare di aver vissuto qualcosa di speciale. È come se avessimo bisogno che ogni esperienza lasci una traccia visibile per sentirla davvero accaduta. Ma un'esperienza è reale innanzitutto perché viene vissuta, non perché viene condivisa.

Il "non fare niente" è diventato quasi un tabù: per molte persone fermarsi genera colpa, agitazione o la sensazione di stare sprecando tempo. Perché il riposo viene vissuto così spesso come un fallimento?

Se finiamo per misurare il nostro valore in base a ciò che produciamo, ogni pausa rischia di essere vissuta come una perdita di tempo. Eppure, è nei momenti apparentemente improduttivi che maturano le scelte più importanti. È nel tempo che non saturiamo immediatamente, che possiamo domandarci che cosa desideriamo davvero. In un certo senso è proprio nel non fare che scegliamo cosa fare. Il pediatra e psicoanalista Donald Winnicott scriveva che una delle conquiste più mature dello sviluppo è la capacità di essere soli in presenza di qualcuno. Può sembrare un paradosso, ma significa sentirsi sufficientemente al sicuro da poter stare con sé stessi senza vivere il silenzio come una minaccia. Chi ha sperimentato una relazione affidabile non sente il bisogno di colmare ogni spazio vuoto. Forse oggi questa capacità si sta indebolendo: facciamo sempre più fatica a restare con i nostri pensieri e preferiamo riempire ogni pausa, invece di lasciare emergere ciò che quel silenzio potrebbe dirci.

Si parla spesso di "diritto alla disconnessione" in termini tecnici o contrattuali. Ma, al di là delle regole, quali sono le resistenze psicologiche che ci impediscono davvero di staccare?

Credo che la difficoltà non sia semplicemente spegnere un dispositivo, ma tollerare ciò che emerge quando lo spegniamo. Ogni spazio che riempiamo è anche uno spazio che non lasciamo parlare. Disconnettersi significa concedersi la possibilità di ascoltare ciò che normalmente copriamo con il rumore di fondo. Il problema non è fare troppo, ma rischiare di fare continuamente per non incontrare noi stessi. Eppure è proprio nei momenti in cui smettiamo di produrre che può nascere qualcosa di profondamente umano: una domanda, un desiderio, una scelta, una maggiore consapevolezza di chi siamo.

Un consiglio a chi sente di dover "performare" anche d'estate: da dove si può cominciare per recuperare un rapporto meno colpevole con il riposo, il vuoto e persino con il "far niente"?

Non suggerirei di "imparare a fare niente", perché rischierebbe di diventare un'altra prestazione. Suggerirei piuttosto di recuperare piccoli spazi di tempo non saturo: una passeggiata senza telefono, dieci minuti di silenzio, un viaggio vissuto senza l'urgenza di raccontarlo in tempo reale oppure concedersi semplicemente un tempo senza uno scopo immediato, riscoprendo il valore del pensiero senza vivere ogni pausa come un tempo perso. Forse non dobbiamo imparare a fare meno, ma a sostare di più. Abbiamo imparato a occupare tutto il nostro tempo. La vera sfida, oggi, è tornare ad abitarlo.