

Ottessa Moshfegh, *My Year of Rest and Relaxation* (2018)

Il romanzo segue una giovane donna newyorkese, bella, ricca e profondamente alienata, che decide di ibernarsi farmacologicamente per un anno intero per sfuggire al dolore, al vuoto e alla pressione sociale. È un viaggio nell'autodistruzione come forma di ricerca identitaria, narrato con ironia nera e lucidità spietata.

Riassunto del romanzo

La protagonista – volutamente senza nome, scelta che sottolinea la sua identità in dissoluzione – ha ventisei anni, vive nell'Upper East Side di Manhattan, possiede un appartamento ereditato dai genitori e un capitale sufficiente a non lavorare mai più. Nonostante questo privilegio, è devastata da un senso di estraneità verso il mondo e verso se stessa. La morte dei genitori, entrambi emotivamente assenti e problematici, ha lasciato un vuoto che nessuna relazione riesce a colmare.

[Lib(e)roLibro](<https://www.liberolibro.it/ottessa-moshfegh-il-mio-anno-di-riposo-e-oblio/>)

Il progetto di ibernazione**

Convinta che il sonno possa rigenerarla, decide di dormire per un anno intero. A rendere possibile questo esperimento c'è la dottoressa Tuttle, psichiatra grottesca e incompetente, che le prescrive senza esitazioni cocktail di farmaci potentissimi. La protagonista passa così le giornate in uno stato di torpore, alternando lunghi periodi di incoscienza a risvegli confusi in cui scopre di aver compiuto azioni di cui non ha memoria.

[Lib(e)roLibro](<https://www.liberolibro.it/ottessa-moshfegh-il-mio-anno-di-riposo-e-oblio/>)

Le relazioni tossiche**

Due figure dominano la sua vita:

- **Trevor**, amante crudele e distaccato, che la usa e la respinge. Lei non riesce a lasciarlo, non per amore, ma per un bisogno disperato di essere vista, anche nel modo più degradante.

[Lib(e)roLibro](<https://www.liberolibro.it/ottessa-moshfegh-il-mio-anno-di-riposo-e-oblio/>)

- **Reva**, l'amica più vicina, ossessionata dall'immagine di sé, fragile, bulimica, intrappolata in una relazione con un uomo sposato. Reva rappresenta un modello di "normalità" che la protagonista disprezza ma da cui non riesce a separarsi.

[Lib(e)roLibro](<https://www.liberolibro.it/ottessa-moshfegh-il-mio-anno-di-riposo-e-oblio/>)

Il contesto sociale**

La protagonista lavora saltuariamente in una galleria d'arte, ambiente che Moshfegh ritrae come superficiale e performativo. La giovane percepisce la propria vita come un ruolo imposto: bella, ricca, americana di successo. Ma tutto questo la disgusta.

[laltrosettimanale.it](<https://www.laltrosettimanale.it/il-mio-anno-di-riposo-e-oblio-sul-romanzo-di-ottessa-moshfegh-il-tripudio-della-societa-liquida/3777/>)

Il significato dell'ibernazione**

Il suo "anno di riposo e oblio" è un tentativo di annullare il corpo e la mente per rinascere. È un gesto estremo, quasi rituale, che nasce dal rifiuto della società neoliberale e delle sue aspettative: produttività, felicità obbligatoria, auto-miglioramento.

[laltrosettimanale.it](<https://www.laltrosettimanale.it/il-mio-anno-di-riposo-e-oblio-sul-romanzo-di-ottessa-moshfegh-il-tripudio-della-societa-liquida/3777/>)

Critica dell'opera**

1. Un personaggio volutamente detestabile**

Moshfegh è nota per creare protagonisti disturbanti, sgradevoli, difficili da amare. Qui porta all'estremo questa poetica: la protagonista è apatica, egoista, crudele, ma anche profondamente ferita. Il lettore oscilla tra repulsione ed empatia.

[laltrosettimanale.it](<https://www.laltrosettimanale.it/il-mio-anno-di-riposo-e-oblio-sul-romanzo-di-ottessa-moshfegh-il-tripudio-della-societa-liquida/3777/>)

2. Una satira della società liquida**

Il romanzo è una critica feroce alla cultura americana degli anni 2000: l'ossessione per l'immagine, il consumismo, la medicalizzazione del disagio, la solitudine urbana. L'ibernazione diventa metafora dell'impossibilità di trovare un posto nel mondo senza annullarsi.

[laltrosettimanale.it](https://www.laltrosettimanale.it/il-mio-anno-di-riposo-e-oblio-sul-romanzo-di-ottessa-moshfegh-il-tripudio-della-societa-liquida/3777/)

3. Il corpo come campo di battaglia**

Il sonno forzato è un atto di autodistruzione ma anche di resistenza: rifiutare di essere produttivi, rifiutare di performare la femminilità, rifiutare di essere “normali”. Moshfegh esplora il corpo femminile come luogo di controllo, dolore e ribellione.

4. Stile: ironia nera e precisione chirurgica**

La prosa è tagliente, sarcastica, spesso comica nella sua crudeltà. Moshfegh alterna introspezione e osservazione sociale con un ritmo ipnotico, che rispecchia lo stato alterato della protagonista.

5. Un finale ambiguo**

Il romanzo si chiude con un senso di rinascita possibile ma non garantita. Non c'è catarsi, solo un fragile spiraglio. Moshfegh non offre soluzioni: mostra la malattia del mondo e quella dell'individuo, lasciando il lettore sospeso.

Valutazione complessiva**

My Year of Rest and Relaxation è un romanzo radicale, disturbante e profondamente contemporaneo. Moshfegh smonta il mito della felicità, della bellezza e del successo, mostrando come il privilegio non immunizzi dal dolore. È un libro che affascina e respinge, che costringe a guardare negli angoli più bui dell'animo umano e della società.