

LA SOLITUDINE

Una sofferenza, un'opportunità

Nel nostro tempo la solitudine è una sofferenza che attanaglia milioni di persone. È universalmente riconosciuta come la principale causa di depressione o, comunque, le è strettamente connessa. Tecnicamente, la solitudine è l'assenza di compagnia.

Sembra impossibile, in un mondo nel quale quasi tutti dispongono di mezzi di comunicazione tali, da superare ogni barriera di spazio e di tempo: fb, posta elettronica, skype, aerei e treni a basso costo ecc. sono pochi quelli che ancora scelgono carta e penna, francobollo e tempo necessario perché una lettera si scriva s'imbuchi e arrivi a destinazione e si servono di questo tempo lento per elaborare meglio ogni cosa e ogni elemento della comunicazione. Alternando solitudine e contatto, queste persone alternano il parlare e l'ascoltare realizzando così un autentico dialogo, nel quale ciascuno parla tenendo conto di quello che l'altro ha detto.

Sembra banale? A nessuno è mai capitato di comunicare mediante sms, o chat, e ricevere dall'interlocutore qualcosa prima ancora di aver finito di scrivere quello che gli vogliamo dire? Ognuno parla, ma chi ascolta?

È in questo stesso mondo che ci sono persone che, schiacciate dalla solitudine, farebbero qualunque cosa pur di avere un qualche rapporto umano. Come si fa a non sentirsi soli, anzi isolati, in un mondo di sordi?

TUTTAVIA

La solitudine è qualcosa di più che un'esperienza diffusa. Sotto certi aspetti è un'esperienza **necessaria**, ineluttabilmente connessa alla condizione umana. È la nostra stessa **individualità** a imporci la solitudine; non è possibile sfuggirle se non a costo di perdere la nostra **identità**".

C.J. Jung affermava che la solitudine è una fonte di guarigione. Un privilegio.

Di fatto, ciascuno di noi è solo nel profondo del suo essere. Nasciamo soli, moriamo soli e, per quanto intratteniamo relazioni intime e profonde con altre persone, ci saranno sempre ambiti della nostra vita che rimarranno inviolati da altre persone.

La solitudine è una realtà della vita come il giorno e la notte, la pioggia e il tuono.

La solitudine ci accompagna sempre, essendo una parte della nostra vita.

Esistono però forme di solitudine non necessarie:

- L'esperienza dell'isolamento. È come se fossero tagliati i fili che mi legano al mio ambiente. Tutti mi hanno abbandonato... nessuno mi ama... forse non valgo... tutti vivono in relazione con qualcuno e io no...
- L'esperienza della solitudine come noia e mancanza di senso. Non ho energia per mettermi in contatto con la vita, mi lascio agganciare da stimoli esterni come la tv o internet... ma così il motore interiore s'indebolisce sempre di più.
- L'esperienza della solitudine come tristezza e depressione. Mi sento solo e non mi rendo conto che sono io ad allontanarmi, a

ritirarmi da tutti. In realtà sono io che impedisco al mondo di avvicinarmi.

- La solitudine di chi vive in coppia. Non è il vivere in coppia che ci fa superare la solitudine, ma la capacità di stare da soli.

Impariamo dunque a non circoscrivere l'esperienza della solitudine entro confini negativi ma distinguiamone le varianti.

- C'è una solitudine SUBITA. È realmente un handicap alla qualità della vita. Il soggetto non sa gestirla, ingigantendone gli aspetti negativi senza fruire di quelli positivi.
- C'è una solitudine RICERCATA. È il momento del contatto con se stessi, senza il quale la relazione, e perfino la compagnia, sono impossibili. È lo strumento imprescindibile della relazione. vediamo dunque cos'è una

Relazione

Leggiamo dal vocabolario: " legame, vincolo tra persona e persona, specialmente d'affetto, d'amicizia o d'affari".

Perché essa si realizzi occorre dunque la presenza di due o più attori:

1. **Sé.** Ciascuno dovrà mettere sé in relazione con l'altro, o con gli altri.

Se una persona non è in contatto con sé, cosa presenterà all'altro?

Come si può realizzare un autentico contatto con sé, se non in solitudine? Chi non sa compiere l'esplorazione dentro di sé potrà farlo mediante una guida, come ad esempio uno psicoterapeuta, ma certamente non in compagnia.

L'esperienza di sé. È conoscersi, comprendersi, percepirsi. Ciò che ci è noto spesso è solo la punta di quello che ci costituisce veramente. L'esperienza vera con il nostro io "comporta una sensazione di stare su un fondamento solido, su un terreno eterno che neppure la morte fisica può toccare.", afferma un'allieva di Jung.

Alcune persone che non riescono a tollerare di stare sole, non sono in contatto con il proprio io.

Una riuscita scoperta della nostra identità è, dunque, il presupposto essenziale della nostra capacità relazionale.

Spesso il periodo della scoperta dell'identità è collegato a una crisi, nel corso della quale diciamo addio a ciò che fino a quel momento ci dava sostegno e ci contraddistingueva, ma che non ha funzionato. La crisi ha permesso di liberarci di ciò che non ci appartiene e di trovare ciò che ci appartiene.

2. L'altro. Chi/cosa è? Siamo rivolti verso di lui, ossia l'amiamo?

Esiste una forte relazione tra rapporti personali positivi e oggetti d'amore.

Occorre distinguere tra *compagnia* e *amicizia*.

Compagnia. Vi rientrano tutti quei rapporti in cui non c'è uno scambio nettamente positivo, ma ci si limita a considerare la vicinanza umana che, in quanto tale, non va sottovalutata;

Amicizia. Vi rientrano le amicizie parziali e quelle totali (quindi anche le relazioni affettive in cui all'amicizia, a vari livelli, si unisce la componente sessuale) in cui il bilancio è oggettivamente positivo. In quest'ultima frase il termine *oggettivamente* è fondamentale perché il soggetto potrebbe essere così disperato da preferire una compagnia devastante piuttosto che la solitudine: in campo sentimentale è quella situazione che dà origine alla strategia dell'ultima spiaggia.

Abbiamo dunque tre stati:

solitudine, compagnia e amicizia

possiamo dire che:

1) avere amici amplifica gli oggetti d'amore,

quindi

2) avere amici è una condizione facilitante per la qualità della vita.

Ma

3) la solitudine negativa è lo stato di chi non sta vivendo oggetti d'amore. Quando noi abbiamo qualcosa – non necessariamente

qualcuno - da amare siamo già in compagnia di un amico. Molte persone *single* che hanno una vita molto intensa, riempita dal lavoro e/o da hobby cui tengono molto non soffrono affatto la solitudine.

quindi

4) la solitudine negativa non si vince con la compagnia (strategia dell'ultima spiaggia generalizzata).

La solitudine non si vince con la compagnia, ma con la presenza di **oggetti d'amore**.

Sul lavoro o nei rapporti occasionali potremmo essere delle frane, ma nel nostro mondo dell'amore potremmo avere amici fantastici. Ciò significa semplicemente che l'ambiente neutro, quello costituito dalla gran parte dei nostri simili, non è molto adatto alla nostra personalità. Il contatto con il mondo neutro è però molto importante, poiché generalmente *molte persone del nostro mondo dell'amore appartenevano al mondo neutro*.

Si pensi al nostro partner o ai nostri più cari amici.

Una gestione disastrosa del mondo neutro comporta spesso un mondo dell'amore piuttosto vuoto.

L'essere umano è naturalmente portato ad avere oggetti d'amore ed è per questo che averli genera un senso di pienezza di vita e il non averli genera un senso di vuoto.

L'enorme diffusione di questo senso di vuoto che costituisce la solitudine ci fa pensare, però, che la realizzazione di questa tendenza naturale dell'uomo incontra spesso degli ostacoli.

Per avere molti oggetti d'amore, per essere *avidì di vita*, occorre avere una grande capacità d'amare.

Ci sono

errori

che spesso non vediamo, o che non colleghiamo al nostro senso di vuoto.

- non investire risorse verso ciò che potremmo amare ci costringe a coinvolgimenti superficiali e quindi inutili.
- scambiare la compagnia per amicizia, salvo poi avvertire una profonda solitudine interiore quando la superficialità del rapporto viene a galla.
- essere gelosi, superbi, vanitosi, invidiosi.
- Essere troppo esigenti. Molto disponibili con tutti, non appena avvertiamo un difetto nella controparte scattano il rifiuto senza prove d'appello e la solitudine di rimbalzo, quest'ultima spesso vissuta come delusione di un rapporto mancato.

Ci sono

strategie sbagliate

Sono ovviamente infinite e nascono dal fatto che, anziché ricercare oggetti d'amore, la persona riempie i propri *buchi esistenziali* in altro modo. Le strategie più frequenti sono quelle che impiegano la strategia della cooperativa e le attività di gestione.

Nella strategia della cooperativa il soggetto è portato a circondarsi di persone sia assumendone in carico i problemi (una

versione di questo atteggiamento è lo sbocco nel volontariato di molte persone sole) sia *partecipando* come comparsa alle attività del gruppo. È abbastanza evidente che tale strategia possa solo limitare la solitudine perché esistono sempre momenti in cui la persona resta *sola con sé stessa*.

La strategia di gestione consiste nell'utilizzare le attività di gestione per riempire la propria vita: la casa, il giardino, l'auto, lo shopping, la burocrazia ecc. Senza amare veramente questi oggetti, che quindi non sono oggetti d'amore, li si usa per riempire il tempo. Si arriva persino a negare la solitudine (*solitudine negata*), convinti che "non si ha mai tempo".

Ci sono anche

risorse

che sottovalutiamo

- una valutazione *continua* delle persone. In ogni persona c'è qualcosa di buono che consente un rapporto positivo (amicizia parziale): nostro compito è saperlo estrarre.
- Una gestione *attiva*. Non limitiamoci a ricevere (subire) proposte che magari sono parzialmente in conflitto con il nostro sentire, ma prendiamo in mano la situazione e vediamo di proporre (sperabilmente con entusiasmo!) contatti umani che esaltino i reciproci pregi, nascondendo del tutto o in parte i reciproci difetti. Una gestione attiva dei rapporti umani è un investimento per il nostro futuro, non sottovalutiamone l'importanza.

SOLITUDINE E AUTOSTIMA

Se ho una buona autostima non devo nascondermi davanti agli altri. Mi posso avvicinare a loro nella certezza di avere qualcosa da offrire a loro, di arricchirli e, contemporaneamente, sono aperto ad essere a mia volta arricchito dall'incontro con gli altri.

Se ho una scarsa autostima, non mi fido di avvicinarmi al mio prossimo, penso di non avere niente da dare e sto lì, in solitudine, ad aspettare che qualcuno mi sollevi dalla mia prostrazione. Non vedo l'altro come un'opportunità di rapporto ossia di scambio perché non ho niente da scambiare, bensì come un benefattore.

Il Ricino Rifiorito, 18 aprile 2013

Laura Spagnolo