

Laura Spagnolo

LA SOLITUDINE

UNA SOFFERENZA, UN'OPPORTUNITA'

Il Ricino Rifiorito, 18 aprile 2013

- 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.

I nostri mezzi di comunicazione superano ogni
barriera di spazio e di tempo

- Fb
- posta elettronica
- skype
- aerei e treni a basso costo

- qualcuno che ancora sceglie carta e penna, francobollo e tempo necessario perché una lettera si scriva s'imbuchi e arrivi a destinazione e si serve di questo tempo lento per elaborare meglio ogni cosa

- La solitudine è una realtà della vita come il giorno e la notte, la pioggia e il tuono.
- Esistono forme di solitudine non necessarie

La solitudine subita

- Isolamento
- Noia e mancanza di senso
- Tristezza e depressione
- Coppia/posto di lavoro

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.

Relazione

- Presenza di due o più attori.
- Sé. Ciascuno dovrà mettere sé in relazione con l'altro, o con gli altri.
- L'altro. Chi/cosa è? Siamo rivolti verso di lui, ossia l' amiamo?

Rapporti personali positivi oggetti d'amore.

- *solitudine, compagnia e amicizia*
- 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).

ERRORI

- non investire risorse verso ciò che potremmo amare
- scambiare la compagnia per amicizia
- essere gelosi, superbi, vanitosi, invidiosi.
- Essere troppo esigenti

RISORSE

- valutazione *continua* delle persone. In ogni persona c'è qualcosa di buono, impariamo ad estrarla.
- gestione *attiva*. Stabiliamo contatti umani che esaltino i reciproci pregi, nascondendo del tutto o in parte i reciproci difetti.

SOLITUDINE E AUTOSTIMA

- Se ho una buona autostima non devo nascondermi davanti agli altri.
- Se ho una scarsa autostima, non mi fido di avvicinarmi.

CHE FARE?

Le strategie sbagliate. Ovviamente infinite, nascono dal fatto che, anziché ricercare oggetti d'amore, la persona riempie i propri *buchi esistenziali* in altro modo.

- Strategia della cooperativa
- Strategia della gestione

LE STRATEGIE GIUSTE

- Amore, simpatia e conoscenza di sé
- Amore, simpatia e conoscenza dell'altro
- Amore, simpatia e pratica delle nostre passioni