

ISTITUTO DI PSICOSINTESI



XXIII Congresso Nazionale

"I Volti del Potere"

24-27 Aprile 2008

Castiglione della Pescaia - Hotel Riva del Sole

con la partecipazione della Società Italiana di Psicopsintesi Terapeutica



IL POTERE EVOLUTIVO della SOLITUDINE

Paola Tarchini Del Grosso

IL POTERE EVOLUTIVO della SOLITUDINE

L'esperienza clinica mi ha permesso di rilevare che il senso di solitudine, quella forma lacerante misto di depressione, ansia, paura che si traducono in un vissuto abbandonico, è la forma di sofferenza più frequente e maggiormente lamentata dalle persone. Inoltre, è interessante ricordare che molti studiosi del settore, tra cui Sullivan, hanno messo in risalto che " Fra tutte le esperienze umane la solitudine è forse la sola a distinguersi per l'inadeguatezza delle cose che si dicono, quando si cerca di descriverla."

Il mio intento oggi è quello di arrivare a cogliere l'altra faccia della solitudine, quella condizione di incontro con la nostra verità interiore, il ritorno a noi stessi, quello spazio intimo che mi piace definire "momento dell'essere" o "stanza dell'anima".

Certo per la maggior parte delle persone la solitudine sembra essere un'esperienza talmente terrificante da indurli a fare di tutto pur di tutelarsene. E' così che si struttura in loro un - bisogno coatto- che li porta ad evitare di stare soli e di sentirsi soli, cercando con ogni mezzo l'eliminazione dei tempi vuoti e la sospensione delle attività, individuando nuovi impegni, nuovi svaghi, continui contatti.

Tale tendenza mira a ridurre il confronto con ciò che potremmo definire il "vuoto", che viene vissuto come il nulla, rigurgito di un sentimento arcaico, "l'horror vacui". Il terrore del vuoto, secondo alcuni studiosi, pare aver spinto l'uomo primitivo a riempire di figure le pareti delle caverne dove abitava. Le incisioni rupestri delle grotte di Altamira o del Tassili nel cuore del Sahara non sarebbero l'espressione grafica del loro mondo oggi scomparso, bensì la testimonianza dell'esperienza della solitudine dell'uomo preistorico, che, d'altronde, abitava immensi spazi deserti sovrastati dalla vastità muta della calotta stellare.

L'uomo di oggi sembrerebbe colpito da un'analogha sensazione di terrore del vuoto, così intensa da indurlo ad una iperproduzione di eventi e di immagini, una caotica sovra stimolazione auditiva e visiva, un vero e proprio bombardamento, nell'unico intento di riempire e saturare ogni spazio, dove ci sia una parvenza di vuoto. Notte inclusa, tempo per

eccellenza della pausa, del silenzio, dell'inattività. Il tutto verso un -tutto pieno-, di attività incessanti senza soluzione di continuità.

Ecco allora le notti bianche; gli orari di night e discoteche e dei programmi televisivi che cancellano i limiti tra il giorno e la notte e quelli non-stop dei centri commerciali nelle grandi metropoli.

A livello individuale, poi, la filosofia del tutto pieno porta ad una voracità insaziabile, dal momento che il senso del limite è stato fortemente ridotto, una situazione di desiderio senza confini, responsabile della scontentezza dell'individuo, a quel punto incapace di accontentarsi di ciò che ha raggiunto.

Ma qual'è la trappola nascosta in tale situazione?

All'onnipotenza del pensiero e del desiderio corrisponde la frustrazione della realtà per ciò che l'individuo può effettivamente realizzare. A monte di tutto ciò si nascondono il gelo dell'assenza di comunicazione, della distanza, delle scelte di vita illusorie, degli affetti che non nutrono, insoddisfazioni e limitazioni che generano a loro volta senso di inutilità.

Scriva Caccamo negli anni '90:

" Ecco il perché del riemergere delle sette e dei riti di massa, che permettono all'individuo di trovare rimedio all'isolamento e ritrovare un senso di appartenenza. Ma anche l'immersione nel sociale, se può ridurre l'angoscia grazie al leader, cui vengono delegate le scelte, non rappresenta che una breve fuga dalla propria solitudine. Che noi temiamo, in quanto identificabile con l'isolamento fisico e affettivo. Che noi temiamo possa popolarsi di fantasmi, come ci succedeva da bambini con il buio e la notte, per noi sinonimo di abbandono, in quanto nascondevano e facevano scomparire l'oggetto d'amore."

Qualcuno ha scritto che la solitudine è in fondo uno "spazio virtuale indefinito", in cui convergono presenze inquietanti, non ultima l'esperienza molto profonda e conturbante di trovarsi di fronte alla parte più misteriosa ed incomunicabile di noi stessi. Parte che, rendendoci unici ed irripetibili, ci separa dagli altri. E l'uomo sembra aver paura della propria unicità.

Anche Jung ha voluto sottolineare della solitudine quel aspetto della consapevolezza che ciò che costituisce il nostro nucleo più intimo e profondo, ciò per cui siamo noi e non altri, è incomunicabile e causa di turbamento.

Come molti pazienti e studiosi del settore attestano tutta l'infanzia è un'età solitaria. Lo stesso Jung confessa di aver sperimentato da bambino l'impossibilità di comunicare i propri vissuti. Naturalmente la difficoltà, quando non l'impossibilità, di rivelare i propri stati d'animo e i propri pensieri, appartiene ad ogni età. Ma nell'infanzia può diventare un peso molto gravoso per le scarse capacità di contenimento della coscienza.

In una recente inchiesta svolta a Roma su di un grosso campione di alunni della scuola elementare si poneva ai bambini la domanda : " Che desiderio hai?" La risposta più frequente è stata : "Un amico". la seconda in ordine: "Tanti amici". E la terza: " Non stare solo".

"Se un bambino è solo- ha scritto in quell' occasione un alunno di terza-diventa triste e ignora tutti. E, se è triste, nessuno più gli vuol bene e si isola sempre di più".

Oggigiorno, forse più sovente che in passato, capita ai bambini di essere soli. Infatti, da un rapporto Censis, che sottolinea il pesante impegno della famiglia nucleare di fronte alle carenze dello stato sociale, risulta che oltre il 35% dei bambini sotto i 10 anni rimane solo in casa , nel migliore dei casi affidato alle cure di fratelli di poco più grandi. Un bambino solo non ha modelli adulti cui riferirsi, non può comunicare, non sa come gestire i problemi del tempo e dello spazio attorno a lui. Un bambino solo è facile preda di compensazioni e di comportamenti di fuga, che vanno da quelli aggressivi all'apatia più completa, al mangiare disordinato, all'abbandono incontrollato di fronte alla televisione con cui i ragazzi fra i 6 e i 14 anni sembrano trascorrere 4 ore al giorno. Un bambino solo è un bambino tradito nei suoi bisogni di sicurezza, di appartenenza e di autorealizzazione, costretto dall'assenza delle figure genitoriali, ad un rapporto illusorio con la realtà.

"La capacità di essere solo- scrive con originalità D. Winnicott in un famoso saggio del 1958- è un segno di maturità affettiva che si struttura gradatamente nell'adulto dall'esperienza infantile dello " stare solo in presenza della madre", essendoci fra madre e figlio un legame affettivo sicuro."

Il saper stare soli è, quindi, la manifestazione esteriore di un'intima sicurezza che è venuta formandosi durante l'infanzia prima, la fanciullezza poi e la capacità di tollerare la solitudine va,, dunque, di pari passo con la capacità di ricordare l'oggetto amato, di sperare che torni, di

provare e accettare il dolore della sua assenza. Ma questo avviene solo se si è strutturata una presenza interna positiva della madre, una fiducia nella sua accettazione, di cui si sia potuto nutrire da sempre, una vera e propria "introiezione positiva dell'immagine materna." Solo così il bambino può permettersi di esplorare lo spazio interno ed esterno senza provare sensi di colpa e senza sentirsi obbligato a comportarsi da "bravo bambino", permettendosi di coltivare una solitudine creativa, non popolata dalle richieste materne.

E' perciò che lo saper star soli è stato assunto come uno dei due criteri di valutazione della maturità affettiva insieme a quello di saper instaurare legami profondi, basati su effettiva parità.

E ora vorrei portare l'attenzione sulla solitudine intesa come "stanza dell'anima", come opportunità, spazio per comprendere se stessi, i propri reali desideri.

Gli artisti di tutti i tempi e di entrambi i sessi hanno sempre sostenuto che "per creare occorre solitudine". Ma lo hanno sostenuto soprattutto le donne che hanno dovuto fare gesti eclatanti per vedere soddisfatta la loro necessità di spazi e tempi propri per affrancarsi dai mille doveri imposti. Per millenni la donna ha vissuto un'esistenza isolata, eppure mai sola. Dalla nascita alla morte, il suo percorso esistenziale era già scandito e riempito secondo mansioni prestabilite.

Isolata, sola, ma mai padrona della sua solitudine. Perché la solitudine della casa è stata riempita di pensieri che riguardavano altri e l'esser donna è stato identificato con l'insieme di comportamenti di cura all'altro. Tale condizione di isolamento è ben rappresentata nei romanzi dell'800 della Austen e delle sorelle Bronte, dove la donna vive in funzione del benessere altrui, senza potersi concedere la solitudine necessaria a comprendere i suoi reali desideri. A tal riguardo, sembra che alcune forme di depressione nelle donne siano il sintomo dell'esistenza di un sovrappiù di libido non utilizzata nell'adesione ai compiti imposti dalla vita di tutti i giorni. E, quando l'energia vitale creatrice non viene impiegata, il suo sovrappiù può causare disturbi.

In tempi più moderni W. Wolf parla di "stanza tutta per sé", che è la metafora del diritto ad uno spazio in cui potersi immaginare "donna tutta

per sé ", liberandosi di quella anonimità imposta dall'autolimitazione. Nella sua opera dal titolo emblematico " Una stanza tutta per sé " del 1928 ella difende il suo diritto all'-otium- e teorizza uno stile di vita che si alimenti di momenti e periodi di solitudine, come condizione imprescindibile della fedeltà alla propria vocazione.

Più o meno negli stessi anni, K. Mansfield scrive due racconti (Una tazza di tè e La mosca) che sono due straordinarie analisi della solitudine affettiva nell'uomo e nella donna. Ecco una sua riflessione :

" A me sembra che ciò cui aspiriamo è di lavorare con la nostra mente e la nostra anima insieme. E' soltanto quando l'anima illumina la mente che quello che facciamo ha importanza...E' difficile, tremendamente difficile, da raggiungere. Per me l'unico modo per arrivarci è la solitudine."

In molte fiabe si assiste all'intervento di un personaggio (fata o strega o mago) che condanna la donna ad un periodo di solitudine e di isolamento, spesso in luoghi di difficile accesso. Tale esperienza può essere vista come la metafora per la donna dell'immersione nelle profondità di se stessa, in quella terra vergine della psiche non contaminata dalle richieste collettive. E' l'esperienza del ritiro, di deserto, cui fanno riferimento tutte le tradizioni religiose, e' la condizione di un incontro con la propria verità interiore , che può guarire.

Ciò che tali esperienze indicano è che la guarigione è un processo di naturale crescita interiore, che nasce nel momento della profonda solitudine e dell'abbandono delle modalità correnti di adattamento al reale. Scrive un artista, Berberova, negli anni '50:

" Se un uomo non usufruisce del diritto alla solitudine e ne viene privato da circostanze esterne, un bel giorno scoprirà con stupore che nella vita non s'è mai incontrato con se stesso."

E a questo punto un accenno alla noia.

Oggi giorno, la noia, il silenzio, il guardarsi intorno non programmato sono diventati dei tabù e vengono considerati anche come sintomi di disagio. L'esplorazione di un giardino e dei suoi segreti, per esempio, è accolta solo se diventa un'esperienza collettiva, didattica, con tanto di conduttore, orari... Siamo, cioè, immersi in un modello di cultura estroverso, rivolto al di fuori, all'attività, al fare, le cui conseguenze sono iperattività e mancanza di capacità di concentrazione che educatori e genitori rimproverano ai bambini, intervenendo a volte anche con farmaci. Ma la

concentrazione nasce proprio dalla non attività, come sapevano bene i latini che consideravano l'-otium- il tempo delle scoperte più profonde ed il -negotium- quello dello scambio.

Lo sviluppo continuo dell'estraversione e dei comportamenti organizzati emarginano l'intraversione e la spontaneità e fanno crescere solo una parte della psiche, quella legata all'attività e alla socializzazione ed a rattrappare quella orientata all'ascolto e alla ricerca. E la paura della solitudine è uno dei risultati dello sviluppo di questo modello culturale. L'individuo, cui da piccolo è stata evitata l'esperienza della noia, rischia da adulto di essere una personalità più debole, in quanto più dipendente dagli altri.

Se non si annoiano i nostri bambini, come possono imparare a guardare i cespugli, le nuvole, a spiare i movimenti degli uccelli, ad ascoltare le differenze del loro canto, capire dove le formiche costruiscono le loro città? E come osano, poi, genitori e insegnanti, incolparli di incapacità di concentrazione, se non vengono mai lasciati soli, in silenzio, a guardarsi intorno, immersi in quella noia preziosa, da cui nasce ogni riflessione?

Per concludere, mi servirò di Victor Frankl, psichiatra e padre della Logoterapia, diventato famoso nel mondo col suo libro " Man's Search for Meaning ", impropriamente tradotto come " Uno psicologo nei lager ".

Nel suo libro l'autore tenta la difficile impresa di assegnare un senso anche alle situazioni limite, quelle in cui l'isolamento, l'esser soli e la sofferenza sono tali da annullare ogni presunzione di individualità, come la sopravvivenza nei lager, dove la vita era in balia di forze esterne avverse, dinnanzi alle quali era preclusa qualunque tipo di scelta, l'atto tipicamente umano dell'uso della volontà. Ebbene, anche in simili circostanze Frankl ebbe modo di sperimentare in prima persona che è possibile rintracciare dentro di noi un filo conduttore che guida i nostri passi nella sopportazione della sofferenza verso la meta della liberazione.

Sembra dimostrato che non esista una fase della vita in cui si arresti l'evoluzione psichica, perché "non esiste età nella ricerca di senso". Scrive Frankl:

" Questa ricerca di senso va avanti per tutta la nostra vita e non conosce età, perché la relazione della psiche con il mondo non conosce interruzioni

e ciascuna età offre all'individuo la possibilità di accrescere la consapevolezza di sé, come essere in continuo divenire."

Ciò che la solitudine rende, dunque, possibile è quello stato di silenzio interiore, in cui viene sospeso il discorso dell'intelletto; in cui tace il linguaggio affermativo dell'io; in cui avviene una spoliatura di tutti gli investimenti e delle pretese; un ritiro dal mondo per tenere a distanza le sollecitazioni ambientali per difendersi dall'ovvio, dal banale, dal troppo e dall'inutile, in favore di un "lasciar essere" le cose e gli eventi. Noi ci allontaniamo dalle seduzioni del mondo in cerca di un nutrimento diverso che permette quel processo di integrazione che si dipana lungo l'arco della vita, consentendo all'individuo di percepire un continuum dell'esperienza esistenziale.

Si potrebbe dire insieme a Jung che il nostro Io consta di due aspetti: l'uomo storico, con una sua precisa collocazione temporale e l'uomo eterno, situato ai margini del mondo, rappresentante il nostro lato più intimo, quello rivolto ai fenomeni più misteriosi della psiche.

E la solitudine diventa allora un luogo sacro, dove far vivere il nostro essere; la zona più segreta della nostra individualità, lo spazio della libertà, dove nascono e si alimentano, fin dall'infanzia, le energie creative; un luogo intimo dove prendersi cura di sé e dove è possibile inseguire la nostra voce più profonda.

E' da questa "stanza dell'anima", dal nostro santuario interiore che possono sgorgare le nostre preghiere, come questa di Tagore con cui concludo le mie riflessioni:

" Non voglio pregare di essere protetto dai pericoli,
ma di sfidarli impavido.

Non voglio implorare alleviamento di pena,
ma cuore per vincerla.

Non voglio cercare alleati nelle battaglie della vita,
ma il mio rinvigorimento.

Concedimi, o Dio, di non essere codardo,
sentendo la tua misericordia soltanto nel mio successo,
ma di riconoscere il soccorso della tua mano
anche nella sconfitta e nella sofferenza".

ASSAGIOLI R.	"La solitudine e il suo superamento"	I lezione 1974, Fi
CALDIRONI B.	"Depressione e psicosintesi"	IV lezione 1981, Fi
STORR A.	"Solitudine, il ritorno a sé stessi"	Mondadori
TORRE-RAVAGLIA	"Il cuore nascosto"	Melusina Ed.
WINNICOTT D.	"La capacità di essere solo"	Armando