

La solitudine

Solitude

Piermaria Bonacina

“Solo e pensoso i più deserti campi / vo misurando a passi tardi e lenti...” Chissà che pensieri fluttuavano nella mente del poeta? La solitudine ispira, rattrista, eleva, abbatte, calma, disorienta, incupisce, fa da cassa di risonanza ai più intimi e nascosti stati d'animo. Di volta in volta è nebbia oscura o azzurro cielo.

La solitudine, intesa come periodo di tempo in cui la psiche non è intenta ad affrontare situazioni della vita corrente, dà forma ad uno spazio in cui affiorano i vissuti, i pensieri, le emozioni dalle contrastanti tinte, che stanno a fondamento dei processi psichici del soggetto. Nonostante la ricchezza di contenuti, di cui favorisce l'emergere, nel corso dell'educazione scolastica, ma altresì nei percorsi psicologici, non si insegna seriamente ad addentrarsi e permanere negli spazi che vi si aprono, tutt'al più sono suggeriti ed indicati i sistemi per sfuggirla, per non viverla. Ed è così che pochi si trovano in buona compagnia allorché entrano nei suoi territori. I più si lasciano sopraffare da sensazioni di abbandono, di vuoto, di lontananza, di angoscia e, per non esserne soggiogati, la contrastano, la rifiutano immergendosi nel lavoro, nei programmi televisivi o telefonando non importa a chi pur di uscirne.

Perché fa così paura? Forse non si è appreso il valore che racchiude per il processo di crescita ed evolutivo. La solitudine richiede di essere guardata con occhi che non la rifuggano, ma la considerino un libro in cui leggere le identificazioni, i moti negativi di rifiuto verso se stessi o verso gli altri, ma altresì le pagine che sottolineano le vicinanze affettive, mentali e spirituali o introducono nei territori transpersonali. Nella solitudine i contenuti psichici che, nel bene e nel male, calamitano l'attenzione indicano a chiare lettere gli ostacoli esistenziali, i bisogni, gli attaccamenti, i desideri su cui si incentra l'esistenza. Vi è una solitudine che porta in superficie le visioni ostili del mondo e degli altri e induce, ancor più, a rinchiudersi in se stessi per rifuggire temute aggressioni, squalifiche, indifferenze opprimenti inducendo, a volte, altresì disgusto per se stessi. L'esistenza, in tal caso, può arrivare a non conferire altro senso a se stessa che non sia quello di prigionia da cui è impossibile uscire per incontrare l'altro. Nonostante aleggi-

“Alone and pensive, the most deserted fields / I pace with steps lagging and slow...” Who knows what thoughts floated in the mind of the poet? Solitude inspires, saddens, raises, disheartens, calms, disorients, darkens, acts as a sounding board to the most intimate and hidden feelings. From time to time it is dark fog or blue sky.

Solitude, understood as the time when mind is not intent on addressing situations of ordinary life, gives shape to an area where outcrop experiences, thoughts, multicoloured emotions, which are the basis of the mental processes of the subject. Despite its wealth of contents, in school education or in psychological journeys we are not taught seriously how to penetrate its spaces and remain there; at most, we are suggested ways to escape it, not to live it. So, few of us are in good company when entering its territories. Most people are overcome by feelings of abandonment, emptiness, distance, anxiety, and not to be subdued, oppose it, reject it by plunging into work, television programs or telephone calls, no matter whom to, just to get out of it.

Why are we scared so much? Perhaps we have not learned its value for the process of growth and development. Solitude needs to be looked at with eyes that do not avoid it, but that consider it a book in which to read identifications and negative motions of refusal towards ourselves or the others, but also pages that highlight emotional, mental and spiritual vicinity, or that introduce into transpersonal areas. In solitude, the psychic contents which, for better or worse attract attention, clearly indicate the existential obstacles, needs, attachments, desires, onto which existence focuses. There is a solitude that brings to the surface hostile views of the world and of the others and causes even more to close in ourselves to avoid attacks, discredit, indifference, sometimes also disgust for ourselves. In this case, life can give to itself no other meaning than that of a prison from which it is impossible to go out to meet the other. Even though dark moods flutter in it, solitude is a good to be looked for. It encourages reflections and in-

no in essa stati d'animo oscuri è, però un bene da ricercare. Favorisce riflessioni e approfondimenti che vanno oltre quelli usualmente vissuti con l'apertura di nuove comprensioni sui rapporti interpersonali e l'instaurarsi di vicinanze dapprima ritenute estranee. L'inconscio inferiore con i suoi catramosi nodi del passato e le luminose sfere dell'inconscio superiore possono in essa materializzarsi e rendersi coscienti. Nell'una e nell'altra evenienza nel processo di crescita la solitudine è utilizzabile quale metodo o test per valutare bisogni, desideri, condizionamenti in cui si dibatte e arrotola la personalità o le aspirazioni che la elevano nel cammino esistenziale.

Accettare e ricercare la solitudine può immettere nella pienezza dell'esistenza e nell'incontro con ciò che in cielo e in terra ci circonda e accoglie. Non è col rifuggirla, bensì con l'accettarla e ricercarla, che si riconoscono gli angeli e i diavoli che svolazzano nei propri territori psichici. È una lente di ingrandimento che evidenzia direttamente gli aspetti e i vissuti della personalità senza passare per l'indagine dei simboli come accade per i sogni. Offre, se la si utilizza correttamente, una psicoterapia a buon mercato. Quando ci si lascia avvolgere dal suo manto o, meglio, quando espressamente la si ricerca, è possibile stendere un corretto inventario dei propri contenuti psichici, dei propri blocchi e delle proprie aspirazioni su cui di poi progettare piani di cambiamento e avanzamento.

sights that go beyond those usually experienced, it opens new insights on interpersonal relationships and sets proximities at first considered extraneous. In solitude, both the lower unconscious, with the tarry tangles of the past, and the bright spheres of the higher unconscious can materialize and become aware. In both cases, in the growth process solitude can be used as a method or as a test to assess needs, desires, constraints in which personality struggles or to assess the aspirations that raise it in our existential journey.

Accepting solitude and looking for it, can introduce us into the fullness of life and make us to meet with what surrounds and welcomes us in heaven and on earth. It is not avoiding it, but accepting and pursuing it, that we recognize the angels and demons flying about in our mental areas. It is a magnifying glass that highlights directly the aspects and the experiences of our personality, without going through the investigation of symbols, as happens with dreams. If used correctly, it offers inexpensive psychotherapy. When we allow ourselves to be wrapped up in its cloak, or better, when we explicitly search for it, we can draw up a proper inventory of our mental contents, blocks and aspirations, from which to design and plan for change and progress. In solitude, where thoughts naturally dwell, there progressive

Bolivia - Deserto di sale, Foto PMBonacina 2005



In essa, là dove i pensieri spontaneamente si soffermano, là appaiono le identificazioni regressive o progressive, al di là di quelle in cui volontariamente si guida il pensiero per attribuire a se stessi pregi, valori o giustificazioni. Negli stati psichici che induce, prende forma il conosciuto che sarà poi con coscienza e volontà affrontato per possedersi e trasformarsi in un processo psicologico evolutivo. Le elevazioni della coscienza richiedono solitudine e silenzio. *“La solitudine è una tempesta silenziosa che spezza tutti i rami secchi e spinge più in profondità le nostre radici vive nel cuore vivo della terra viva. È qualcosa di cui andare in cerca e di cui essere consapevole, non di cui aver paura; non è da negare”* (C. Cuerden)

Tutti coloro che prendono seriamente se stessi e la vita, ricercano periodi di solitudine, consapevoli delle possibilità che offre per la propria elevazione e realizzazione. Il desiderio di solitudine non è in alcun modo nevrotico se ricercato per conoscersi. La capacità di giudizio personale vi matura con la riflessione, il dubbio e con il saper guardare il proprio mondo con curiosità, con stupore, con cuore puro. Al contrario, la maggior parte dei nevrotici rifugge dalle proprie profondità interiori; anzi, l'incapacità di vivere una solitudine costruttiva è per se stessa segno di nevrosi. Il

desiderio di star soli è sintomo di distacco nevrotico soltanto quando l'associarsi alla gente richiede sforzi insopportabili, per evitare i quali essa diviene l'unico mezzo valido per gestirli. Nella solitudine il nevrotico divora gli altri e se stesso, nelle relazioni lo divorano i molti.

Dobbiamo, dunque, riservare un angolino tutto nostro, del tutto indipendente dal mondo che scorre sotto la finestra, in cui dar vita alla nostra vera libertà di conoscerci. Lì ritiriamoci, quando è possibile, per discorrere, meditare, piangere e ridere con noi stessi. La necessità di isolarsi per dedicarsi al proprio lavoro psicologico è la prima necessità dell'uomo che vuol conoscere, possedere e trasformare se stesso. La solitudine e l'isolamento, così utilizzati, apportano scoperte e libertà. Non è solamente parlando con altri, ma curvandosi su se stessi, che si incontra la Verità di se stessi. Ogni cammino psicologico che non conduce a momenti di solitudine o non ne procede, è carente e di un pilastro basilare. Come disse Jung: *“La solitudine è per me una fonte di guarigione che rende la mia vita degna di essere vissuta”*. È una piacevole sorpresa, dunque, scoprire, alla fine, che da soli non siamo poi così soli. ■

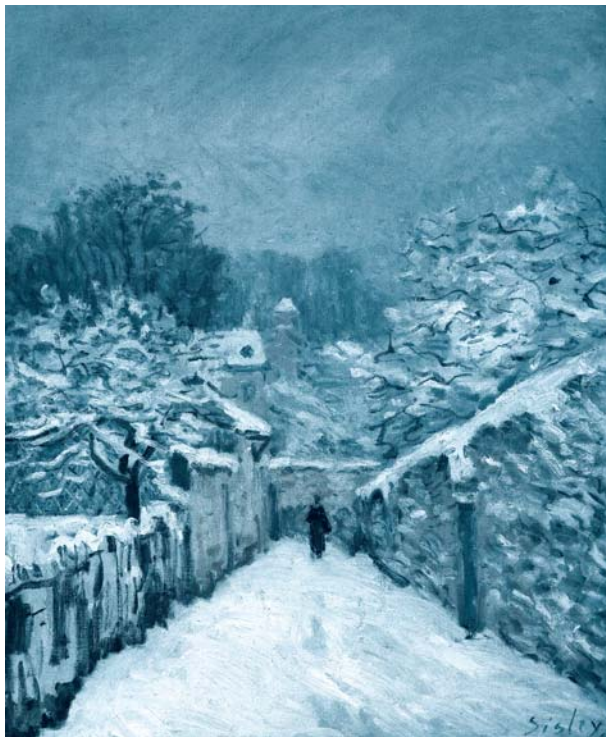
or regressive identifications appear, beyond those where we voluntarily drive our thought to attribute ourselves qualities, values or excuses. In the psychic states it leads to, it takes shape the “know yourself” which will be dealt of with consciousness and intention to possess and transform ourselves inside a psychological process of evolution. The elevation of consciousness requires solitude and si-

lence. “Loneliness is a silent storm that breaks all the dead branches and pushes deeper our living roots into the living heart of the living earth. It is something to be looking for and to be aware of; not to fear, not to deny.” (C. Cuerden)

All those who take themselves and life seriously, look for periods of solitude, aware of the possibilities it offers to their elevation and self-fulfilment. The desire for solitude is in no way neurotic, if solitude is used to know ourselves. The ability to judge will mature in it with reflection, doubt and the capacity to look at our world with curiosity and amazement, with a pure heart. In contrast, most neurotics shrink from their inner depths; and indeed the inability to live a constructive solitude is in itself a sign of neurosis. The desire to be alone is a symptom of neurotic detachment only when joining people requires unbearable

efforts, and loneliness becomes the only valid means to avoid or manage them. In loneliness, the neurotic devours the others and himself; in the relationship the others devour him.

We must therefore reserve a secluded spot of our own, entirely independent from the world running under our window. In this spot we can give life to our true freedom to know ourselves. We can retire there, whenever possible, to talk, meditate, cry and laugh with ourselves. The first necessity of a man who wants to know, possess and transform himself, consists of isolating in order to devote himself to his psychological work. When loneliness and isolation are used in this way, they yield discoveries and freedom. We can meet the truth about ourselves not only talking with others, but leaning on ourselves. Any psychological journey that does not lead to or does not proceed from moments of solitude, lacks a basic pillar. As Jung said: “For me loneliness is a source of healing that makes my life worth living.” It is a pleasant surprise, then, to discover, finally, that alone we are not so alone. ■



**Alfred Sisley, Neve a Louveciennes, 1878
Museo d'Orsay - Parigi**