

SOLITUDINE & SPERANZA

La solitudine è davvero una brutta bestia, sotto tanti punta di vista. Avrei voluto scrivere unicamente di questa sensazione, perché la si vive molto a livello fisico (sentirsi lontani, distanti, separati), ma c'è anche una solitudine di tipo mentale (nessuno condivide le mie idee, ad esempio), una solitudine emotiva (angoscia, paura). Ci può essere anche un desiderio di solitudine, così come immagini, intuizioni che possono scaturire da un'introspezione, frutto di un momento di raccoglimento e di un atto di volontà. Queste diverse solitudini offrono un richiamo alle funzioni psichiche, e in aggiunta a quelle menzionate, ne esiste anche una di tipo spirituale. Proprio in riferimento a questa solitudine interiore, ho voluto aggiungere al titolo il termine speranza, perché molto vicino alla parola fede, fiducia, prossima alla dimensione noetica della vita, come direbbe Viktor Frankl⁽¹⁾, vero nutrimento dell'anima.

Ma in realtà, quello che mi ha fatto riformulare il titolo è stato proprio Roberto Assagioli, in particolare quello che scrive a proposito dell'esperienza della solitudine. Ricordo che in Psicosintesi si parla sempre di esperienze verificabili ed osservabili, questo è il vero atteggiamento scientifico.

Il suo ultimo scritto, la prima lezione del Corso Annuale di Psicosintesi del 1974, pochi mesi prima della sua morte, si intitola *“La solitudine e il suo superamento mediante la comunicazione e la comprensione”*⁽²⁾; in esso la descrive come *“un'esperienza, né definitiva, né essenziale. È uno stadio, una temporanea condizione soggettiva. Essa può alternarsi ed infine venire sostituita da una genuina esperienza vissuta di comunicazioni interpersonali ed interindividuali e fra gruppi (...).”*

L'inizio della lezione riporta un fatto di cronaca legato ad un suicidio di due adolescenti. Il loro male consisteva nella solitudine psicologica, nella totale mancanza di ogni comunicazione e di comprensione, non solo da parte dei genitori, ma anche dei professori e dei compagni di scuola; intervistati, alcuni di loro riferiscono un'amara realtà: *“No, a volte neanche gli amici ti possono aiutare. Anzi, proprio da loro ti aspetti troppo e vieni maggiormente deluso.”* E ancora, aggiungono: *“A 15 anni è facile pensare alla morte come alla soluzione di tutti i problemi.”*

Dopo questo inizio drammatico, lo scritto continua ribadendo l'assoluta necessità della conoscenza della psicologia all'interno del panorama educativo, ma soprattutto fa luce sulle principali forme di solitudine che albergano nell'animo umano. In primis quella dell'*introverso*, chiuso in se stesso e incapace di comunicare con il mondo esterno; poi la solitudine dell'*estroverso*, forse ancora più drammatica, in quanto la persona appare aperta e socievole, ma solo superficialmente, in realtà senza mai aprirsi completamente e tenendo tutto dentro di sé. Infine, accenna alla solitudine *esistenziale* che consiste nella mancanza di qualsiasi visione o sentimento di carattere spirituale.

Assagioli invita quindi allo studio psicologico della personalità, a studiare le varie tipologie umane, la psicologia differenziale, a riconoscere il valore della comunicazione non aggressiva, sotto forma di dialogo, e a sviluppare una comprensione più alta, basata sull'empatia e il rispetto reciproco.

Fin qui il pensiero di Roberto Assagioli, tanti spunti, riflessioni, che meritano una lettura attenta della lezione del 1974 che faceva parte di un ciclo di conferenze programmate per l'intero anno di attività dell'Istituto. Le conferenze erano aperte al pubblico e tenute da vari suoi allievi e collaboratori. In seguito venivano sbobinate dalle registrazioni, ciclostilate e messe a disposizione di quanti volevano studiare l'argomento trattato. Ancora oggi si possono richiedere in Istituto o presso i Centri di propria provenienza.

Ora però vi offro parte del mio vissuto su questi due temi, in tutta modestia rispetto all'ampio studio di Roberto Assagioli, nella speranza di essere di stimolo e riflessione. Visto il periodo dal quale proveniamo, mi riferisco al confinamento della scorsa primavera dovuto alla pandemia, il vissuto della solitudine, dell'isolamento (che, vedremo, sono due esperienze diverse) sono stati, e sono, una sensazione che molte persone hanno provato, forzatamente, anche se con risvolti diversi.

Chiariamo subito il distinguo tra i due termini, facendo riferimento al dizionario Devoto-Oli. Per solitudine si intende un'*“Esclusione da ogni rapporto di presenza o vicinanza altrui, desiderato o ricercato come*

motivo di pace o di raccolta intimità, oppure sofferto in conseguenza di una totale mancanza di affetti, di sostegno e di conforto". Isolamento invece, significa: "Esclusione da rapporti o contatti con l'ambiente circostante, per lo più motivata da ragioni di sicurezza o di incompatibilità."

Per aprire e chiudere il discorso sulla quarantena, del distanziamento fisico dagli altri, alcuni hanno sorprendentemente provato la piacevole sensazione di scoprire e di godere della propria compagnia, di gradire l'inaspettata occasione di introspezione dovuta al fatto di restare in casa da soli, anche se collegati agli altri attraverso la tecnologia web (in particolare). Altri invece, pur abitando in un nucleo familiare, hanno anelato a momenti di solitudine, magari chiusi in bagno, ovattando così il sottofondo della televisione sempre accesa o delle voci dei familiari.

Questo non significa che per altri l'esperienza dell'isolamento non sia stata fonte di disagio; quindi torna la considerazione che per alcuni la solitudine può rappresentare un momento di raccoglimento, di auto

osservazione, quindi un momento di autoconoscenza e crescita individuale, per altri solo fonte di disagio, smarrimento, fino a veri e propri vissuti depressivi.

Nell'entrare nella tematica specifica, solitudine e speranza, voglio parlarvi della immagine sulla locandina che pubblicizza un corso che terrò presso il Centro. Si nota uno stelo con due fiori azzurri in mezzo ad altri fiorellini bianchi, un terreno, quasi paludoso, grigio verde; in lontananza si notano delle colline, sempre di colore verde, anche se leggermente più chiaro, e un cielo, non proprio uniforme, ma di sfumature rosa. Ebbene quell'immagine è una foto di un mio quadro che tengo nello studio professionale.

Da ragazza ho dipinto quattro quadri ad olio, tre appesi su una parete davanti alla mia sedia e uno dietro le mie spalle. I tre davanti al mio sguardo rappresentano momenti del mio percorso adolescenziale e giovanile, l'altro quadro, alle mie spalle, rappresenta ciò che sarebbe diventato il mio futuro, per l'esattezza un futuro che, a tutt'oggi, è ancora in corso.

20



Elena Morbidelli - Solitudine e Speranza

**La solitudine può essere per alcuni un'esperienza di crescita,
per altri, invece, una condizione di sofferenza e nostalgia.
Nelle profondità dell'animo umano esiste tuttavia una tensione alla
realizzazione di sé, da vivere con speranza e fiducia**

Ricordo il titolo di un libro di Vittorio Gassman che all'epoca mi colpì tantissimo: *“Un grande futuro alle spalle”*.

Non vi racconto la storia dei miei primi tre quadri, ma solo di quello rappresentato sulla locandina; solo dopo tanti anni ho capito che quei quattro dipinti erano sintesi di momenti importanti della mia vita, passato, presente e futuro.

Tornando al quadro in questione, se si osserva bene, c'è uno stelo esile, giovane, comunque ben radicato nel terreno, un terreno, nonostante il colore palustre, evidentemente nutriente. Lo stelo è cresciuto in altezza, forse proprio per cercare il cielo roseo, fonte di speranza, di una visione futura serena, tenera. In effetti, all'epoca, mi ero fidanzata da poco tempo e, dopo tanti anni di solitudine, di piccole storie affettive, sapere che una persona voleva passare il resto della sua vita con me, costruire una famiglia, fu una gioia infinita.

I due fiori, in alto, stavano proprio a significare che era nata una coppia e da questa potevano germogliare altre vite. Questo quadro nel mio studio rappresenta proprio la speranza e simboleggia come da un passato di solitudine, fatto di momenti chiari/scuri, si può risalire e cercare la Luce, o almeno un chiarore. Lo stelo è esile perché la personalità è cresciuta con quel peso di un malessere esistenziale.

Fin da piccola mi interrogavo su questioni più grandi di me. Guardavo il cielo, le stelle e pensavo di provenire da qualche pianeta lontano. Parlavo con la luna e mi sembrava che né i miei genitori né i pochi amici che avevo comprendessero il mio stato d'animo, il mio senso di solitudine, ma soprattutto la sensazione di essere un pesce fuor d'acqua. Sicuramente ero una bambina timida, insicura, anche cagionevole di salute. Insomma, radicata nella vita non mi sentivo affatto. Tra l'altro, dopo tanti anni ho capito che probabilmente dovevo essere dislessica; essendo nata a dicembre, risultavo sempre più indietro nell'apprendimento rispetto alle mie compagne di classe, quindi i miei risultati scolastici non erano un granché.

Non sto riscrivendo un libro *“Cuore”*, ma vi assicuro che l'infanzia, per me, come per altri bambini, non è stata un'esperienza serena. Il vissuto costante che, paradossalmente, mi ha tenuto sempre compagnia è stata la solitudine. Soprattutto quella che si insinua nel cuore come una lama sottile e quasi ti toglie il fiato, non tanto quando fisicamente ci si trova soli, in un ambiente domestico o fuori, ma quando siamo insieme ad altre persone, magari anche vicine con il corpo, ma così lontane da noi e con un linguaggio che, nel silenzio interiore, appare solo come un movimento labiale con dei suoni e niente più. Una sorta di teatrino tragico dove ognuno interpreta un personaggio, senza conoscere la stesura del testo. Visione pessimistica? Sì, sono stata attratta da Schopenhauer, ma molti adolescenti e non solo ne sono rimasti affascinati.

Per questo si può immaginare cosa sia stato per me l'incontro con la Psicosintesi, avvenuto proprio in giovane età. Saltai tutti i passaggi della mia epopea psicosintetica, incontri importanti, esperienze, decisioni, e andai al nocciolo della questione, alla proposta della visione psicosintetica che da subito mi ha conquistato. La tensione evolutiva dell'essere umano che parte dalla ricerca di un'armonia nella personalità, verso una Sintesi suprema, anelata anche senza mai raggiungerla, ma che ci guida, ci orienta nel panorama del vivere, mi porta a una considerazione che voglio condividere con voi. Si nasce dal corpo di una madre e si sperimenta da subito la separazione, il cosiddetto *trauma della nascita*, che Freud riconosce come il primo evento traumatico per ogni individuo. Poi per tutto il corso della vita siamo soli all'interno di noi stessi, con i nostri pensieri, sentimenti, emozioni, soli, ma allo stesso tempo in compagnia di altri individui che dovrebbero aiutarci a scoprire il mondo. All'inizio la diade umana, madre/figlio, e poi l'ambiente familiare e quello sociale. Soffermiamoci su l'ambiente familiare: il compito dei genitori dovrebbe essere quello di dare sicurezza, accoglienza, amore, fiducia a quel germoglio umano, a quell'esile stelo in crescita, rivolto verso la Luce.

Immaginate cosa può accadere a un bambino che cresce nella paura, o in un ambiente privo di nutrimento

affettivo, dove manca il compito educativo di evocare in lui le sue capacità, le sue caratteristiche, i suoi talenti. Questa oscurità, fatta di ignoranza dello sviluppo psicofisico dei bambini, porta a vere e proprie mutilazioni di funzioni psichiche; allora diventerà difficile per il bambino non solo relazionarsi con gli altri, con il mondo esterno, ma soprattutto con se stesso.

Già il senso dell'io è in formazione, ma se mancano i confronti, gli incontri significativi, se è assente un confortante e accogliente ritorno di sguardi, un riconoscimento di sé, tramite lo sguardo materno, paterno, del mondo relazionale a lui vicino, si creerà un grande vuoto interiore, un buco nero, dove alloggerà la solitudine, una profonda separazione dall'ambiente esterno, ma anche dal proprio mondo interiore, da sé e sé.

Sarà probabile che questo scollegamento da sé e sé, e dall'ambiente relazionale esterno, porterà a colmarlo più in là, in altre fasi della vita, con false immagini di sé, ad aderire a modelli esterni momentanei che soddisfano bisogni e impulsi immediati, senza mediazione con un'autocoscienza e una profonda introspezione; tutto si baserà sull'immediatezza, subito e ora, in una sorta di ingordigia di emozioni e forti stordimenti.

La persona diventa estranea a se stessa, incapace di stabilire rapporti autentici non solo con gli altri ma soprattutto verso di sé.

La visione della Psicossintesi propone una dimensione di superamento della solitudine verso un'apertura di speranza, dove egoismo e altruismo si incontrano in una sintesi sinergica. Lavorando con impegno ma anche con passione, si può intraprendere un percorso di autoconoscenza e stabilire una prima relazione con se stessi, realizzando anche piccole ma significative sintesi parziali. Comprendere meglio noi stessi avvicina alla comprensione degli altri e a stabilire rapporti autentici e proficui.

In fondo, quando si sta bene in compagnia di noi stessi ci sentiamo a nostro agio anche con gli altri, connessi con la natura, il mondo intero, le stelle e l'universo. Ecco perché da ragazza guardavo le stelle; in quella solitudine, mista di nostalgia, c'era una ricerca di un'origine lontana, un anelito al Ritorno, ma anche la speranza di arricchirmi umanamente, grazie alle

relazioni con gli altri individui che nel corso della vita avrei conosciuto. Il bello del vivere è incontrarci, fare esperienze, stare insieme, anche grazie all'ausilio delle nuove tecnologie; dipende sempre dalle coscienze individuali farne strumento di crescita e maturazione. Questo in fondo è la sintesi tra solitudine e speranza.

In ultimo vi offro una piccola selezione di canzoni che mi tenevano compagnia negli anni giovanili; oggi si possono trovare facilmente su internet e, anche se in maniera leggera, offrono spunti interessanti sui quali riflettere. Buon ascolto⁽³⁾.

Elena Morbidelli

Psicologa, Formatore e Docente Scuola Conduzione di Gruppo dell'Istituto di Psicossintesi

Note

1. Frankl, V.: *Alla ricerca di un significato della vita*. Ed. Mursia
2. Assagioli, R.: *La solitudine e il suo superamento mediante la comunicazione e la comprensione*, 1° Lezione del 1974. Ed. Istituto di Psicossintesi.
3. *Soli si muore* - Patrick Samson,
Bella signora - Gianni Morandi,
La solitudine - Laura Pausini