

DISPENSA : Impariamo a gestire la solitudine



La solitudine subita è quella che ci troviamo a sperimentare quando pur desiderando un contatto umano non riusciamo ad averne accesso. La solitudine è benefica se diviene una condizione di rigenerazione, di protezione e di rinascita che ci porta a trovare un contatto profondo con noi stessi. In questa occasione saranno dati spunti utili per affrontare/superare in modo più efficace i nostri momenti di solitudine.

- La solitudine subita affligge invece quella scelta, appaga .

Si parla molto della paura della solitudine, si alimenta il timore collegato a questa condizione ma si parla poco della capacità d'essere soli. La questione non è tanto quella di rifuggire la solitudine che a volte prescinde dall'essere in compagnia di un altro, bensì quella di riflettere sull'importanza di trovare il tempo per "essere soli" senza scappare da noi stessi. E' dunque sempre più necessario rieducare le persone alla solitudine interpretandola come un prezioso strumento che permette sia di realizzare un vero incontro con la parte più profonda di se stessi, sia come elemento necessario e preparatorio al comunicare con gli altri.

- La principale differenza fra la solitudine che reca con sé tristezza e senso di isolamento e quella che apporta al contrario sollievo e leggerezza risiede nel fatto di essere subita piuttosto che attivamente ricercata.

Facciamo poi molta attenzione a non confondere la solitudine con la depressione: la prima può generare la seconda, ma depressione e solitudine non sono la stessa cosa. Nella solitudine, in linea di massima, le persone tentano di allacciare nuovi contatti sociali o di ripristinare le relazioni perdute: e se una persona sola trova un inserimento sociale soddisfacente la sua situazione psicologica cambia e non si sente più sola. Una persona depressa, invece, è cristallizzata nella sua condizione, non cerca soluzioni, il suo stato umorale non è modificato dai rapporti con gli altri.

Per una persona , la difficoltà o l'impossibilità di entrare in contatto con altre persone o con le persone che si vorrebbero incontrare, può comportare uno stato di solitudine che ha profonde conseguenze emotive e accompagnarsi a stati depressivi o di angoscia che derivano dalla mancanza di contatti umani e di intimità sociale.

- La solitudine è dovuta al fatto che non vengono soddisfatte due importanti esigenze della nostra mente, vale a dire la necessità di attaccamento affettivo e la necessità di vivere in un ambiente ricco di stimoli.

Bene o male, malgrado le tante distorsioni del comportamento dei singoli o di gruppo, siamo una specie sociale che ha bisogno di legami affettivi per cementare la sua unione e assicurare la propria sopravvivenza.

Se spinta agli estremi, la mancanza di stimoli può divenire intollerabile al punto che il cervello cerca di rimediare producendoli esso stesso al suo interno: in alcune situazioni di privazione estrema, come può essere l'isolamento totale, il cervello va incontro a vere e proprie allucinazioni che si accompagnano a suoni, immagini e sensazioni distorte.

- Stare con gli altri è una condizione innata, naturale ed uscirne significa creare una situazione di squilibrio di cui il corpo e tutto il nostro essere ne risentono.

È quindi importante che nell'ambiente in cui viviamo si faccia il possibile per promuovere tutte quelle forme di aggregazione sociale e di "arricchimento" ambientale che contrastino le conseguenze negative della separazione dai propri affetti e dalla propria rete sociale, oltre che la monotonia di un ambiente i cui ritmi possono arrivare ad essere ripetitivi e sempre uguali.

- La solitudine cercata è un balsamo, la solitudine subita un'aggressione.

Nella società attuale nasce, a volte, la volontà di fuggire ed isolarsi, che si sta diffondendo sempre di più negli ultimi anni. La solitudine è in realtà, sotto alcuni aspetti, una libertà da non confondere con l'isolamento sociale che ha gravi ripercussioni sull'umore e sulla nostra salute, fino a portarci alla depressione.

- Con la rivoluzione industriale e la concentrazione delle masse attorno alle industrie e la nascita delle città moderne il gruppo si allarga e nessuno è più indispensabile e valorizzato nella sua unicità.

Nelle società che ancora oggi rispettano canoni pre-industriali non esistono lo stress da spaesamento. Questo perché nella loro condizione c'è una forte rete sociale uno spiccato senso di appartenenza; loro sentono di appartenersi, si sentono parte di un gruppo, hanno valori diversi dai nostri, ma solidi, tanto che si sostengono e sanno che nessuno intorno li abbandonerebbe mai, perché ha bisogno di loro per la propria sopravvivenza, mentre noi siamo soli. Una volta era normale vivere in case abitate anche da venti persone, con nonni, figli, zii, tutti assieme, oggi chi vive con i genitori da adulto viene additato e colpevolizzato dalla società, perché ritenuto non auto sufficiente.

- Il nostro mito occidentale è ora quello che "ognuno deve bastare a sé stesso".

E' caduto il vecchio ciclo, naturale, in cui le famiglie vivevano assieme molto tempo, non solo per necessità economica, ma perché prima i genitori si prendevano cura dei figli piccoli, e poi i figli adulti si prendevano cura dei genitori anziani, un ciclo che non siamo riusciti a sostituire con una alternativa valida dinamica e necessaria.

**- Soli non si può stare, se cade chi è solo, non ha nessuno che lo aiuti a rialzarsi .
(Sacra Bibbia , Ecclesiaste 4 - 10)**

Un tempo vivevamo una realtà familiare molto particolare e le davamo una forza unica, ma, smantellata siamo precipitati nel nulla. Scomparsa quella struttura la società si è sgretolata.

- Non è rompendo la solitudine, bensì approfondendola, che gli esseri diventano capaci di comunicare.

Non è raro che possiamo trovarci, nella quotidianità, nel bisogno di ricercare un momento tutto nostro, per recuperare le energie e per ritrovare quella parte soffocata dall'affanno della vita. Dunque la solitudine non è solo ed esclusivamente una condizione di malessere; essa può essere una condizione di rigenerazione, di protezione e di rinascita. Per alcune persone, la solitudine garantisce loro l'equilibrio psichico ed affettivo.

- La solitudine, quando è benefica, è anche creativa. L'essere umano non può essere continuamente in relazione con gli altri, pena la perdita di un contatto profondo con se stesso.

Le capacità critiche si sviluppano infatti in solitudine. C'è il momento del confronto con l'altro, preziosissimo e fonte di ispirazione, ma è altrettanto necessario uno spazio tutto per sé. Un vuoto che predispone alla creazione, all'espressione della propria soggettività in opere di vario genere o al semplice raccoglimento nella propria intimità. Tutti dovremmo imparare a sfruttare le occasioni e i momenti in cui siamo soli sia per imparare a trovare noi stessi e sia perché la solitudine ha diversi vantaggi.

- Regala tempo per conoscerci meglio

Quando siamo soli abbiamo modo di imparare ad ascoltare di più i nostri desideri e le nostre sofferenze ma è anche un'occasione per permetterci di capire cosa piace e cosa no. Stare sempre in mezzo agli altri, talvolta, fa perdere di vista i reali bisogni personali per trovare una mediazione con chi ci circonda. Ecco perché dovremmo ritagliarci degli spazi solitari più spesso di quanto ci immaginiamo.

- È una condizione per allargare gli orizzonti

La solitudine, se affrontata positivamente, costringe ad uscire dai soliti schemi mentali per riuscire a trovare situazioni nuove; inoltre ci spinge a lanciarsi in esperienze che non affronteremmo se fossimo in compagnia.

- Permette di dedicarsi alle proprie passioni

Avere momenti di solitudine consente anche di coltivare interessi e passioni che magari abbiamo messo da parte per troppo tempo: proviamo a pensare da quanto non facciamo qualcosa che ci piace perché non siamo mai soli per farlo!

- Ci può aiutare a non sentirsi soffocati

Che si tratti della compagnia di un partner o di quella di amici e familiari, talvolta, lo stare sempre con qualcuno fa provare una sensazione di soffocamento. Quando siamo soli siamo liberi di decidere cosa in quel momento ci può far stare bene.

- La solitudine subita è una spirale: chi si sente di essere isolato a sua volta diventa un isolatore di se stesso.

L'urlo - Autore Edvard Munch : " Camminavo lungo la strada con due amici quando il sole tramontò il cielo si tinse all'improvviso di rosso sangue mi fermai, mi appoggiai stanco morto a un recinto sul fiordo nerazzurro e sulla città c'erano sangue e lingue di fuoco i miei amici continuavano a camminare e io tremavo ancora di paura e sentivo che un grande urlo infinito pervadeva la natura." (E.Munch)

L'uomo in primo piano che urla è Munch stesso. Il quadro dell'urlo ha una indubbia capacità di trasmettere sensazioni universali.

L'urlo di questo quadro è una intensa esplosione di energia psichica. È tutta l'angoscia che si racchiude in uno spirito tormentato che vuole esplodere in un grido liberatorio. Ma nel quadro non c'è alcun elemento che induca a credere alla liberazione consolatoria. L'urlo rimane solo un grido sordo che non può essere avvertito dagli altri ma rappresenta tutto il dolore che vorrebbe uscire da noi, senza mai riuscirci. E così l'urlo diviene solo un modo per guardare dentro di sé, ritrovandovi angoscia e disperazione.

- La solitudine subita è quella che comunemente vediamo e viviamo come un qualcosa di sgradevole, perché è quel sentirsi soli, intesa come la mancanza di qualcuno al nostro fianco, qualcuno con cui parlare, condividere, una persona da amare da assaporare in tutte le sue sfumature buone e meno buone.

Questo tipo di esperienza rappresenta per noi una fatica e ci porta fastidio e sofferenza, creando poi, per risvolto, una difficoltà a volte intensa a stringere nuovi legami affettivi per insicurezza, per paura, per una sensazione di inadeguatezza a creare e sperimentare ancora una ulteriore condivisione e partecipazione all'altro con tutte le sensazioni che questo può comportare.

Questo tipo di situazione, inizialmente forzata, diventa poi, con il tempo, una scelta, perché dopo tutto ci offre uno spazio senza possibilità di nuovi dolori e dunque sembra proporci una realtà non scelta, ma protettiva; è così che si passa da un primo livello di solitudine, ad un secondo, nel quale ci si isola dal mondo a favore di una finta realtà, priva di conflitti e apparentemente lineare e prevedibile. Una realtà però che “non è umana”. La persona che soffre di solitudine può arrivare a sperimentare questo stato interno di disagio per svariati motivi; esistono solitudini forzate, in genere imposte dalle circostanze della vita, quali la prigionia, l'handicap e la malattia, o l'abbandono di una persona cara.

Cosa possiamo fare a livello pratico per promuovere il nostro benessere?

Vediamo alcune abitudini :

1. prendersi cura di sé: concedersi quei piccoli piaceri che spesso si tralasciano perché “tanto non ti cambiano la vita” e così iniziamo a sviluppare una serie di comportamenti negativi, che possono avere l'effetto di allontanarci dagli altri aggravando il nostro malessere, modificando il nostro modo di relazionarci che di fatto crea un muro invisibile con chi ci sta accanto generando finte relazioni.
2. prendersi cura degli altri: cambiare prospettiva e domandarsi in che modo si può essere utili agli altri o in generale alla propria comunità (ad esempio offrendo un aiuto, preoccupandosi di un problema presente nel proprio quartiere ecc.)
3. combattere la negatività: le credenze personali o il giudizio critico possono allontanarci dagli altri, farci sentire delusi dalle esperienze; imparare a riconoscere quando si attiva il nostro “approccio negativo” consente di contrapporre ad esso, un po' alla volta, una diversa apertura, tolleranza, flessibilità.

- La semplice consapevolezza che non siamo vittime passive e che abbiamo un po' di controllo della situazione e che possiamo cambiare la nostra condizione cambiando i nostri pensieri, le nostre aspettative e i nostri comportamenti può restituirci a noi stessi.

4. creare nuove occasioni di incontro: scegliendo consapevolmente situazioni che danno la possibilità di socializzare, conoscere persone e interagire con loro .
5. coltivare le relazioni con gradualità: le conoscenze diventano contatti, la frequentazione aumenta la possibile confidenza e condivisione, la maggior condivisione e frequentazione può preparare l'amicizia; l'amicizia cresce per graduali e successivi livelli di intimità, che dipende e varia dalle persone.

Aver fretta di condividere, raccontare, entrare nel personale non è praticamente mai una buona strategia: le persone, facilmente, scappano. Sì allo stare con gli altri, ma scegliendo con chi stare, e passare del tempo con le persone giuste, quelle che condividono, possibilmente, i nostri stessi interessi e sono in sintonia con il nostro modo di essere.

- Il modo migliore per uscire dalla solitudine non è la quantità di rapporti che possiamo stringere, ma la qualità.

6. La compagnia di un libro
Un libro è un compagno sempre disponibile e costituisce un rimedio a volte straordinario nei momenti di sconforto e solitudine... Attraverso la lettura si ha l'opportunità di compiere profonde riflessioni, conoscere cose nuove, utili e costruttive. Se si ha un disagio o si ritiene di avere un problema, la lettura di un libro sull'argomento può aiutare a comprendere le ragioni del malessere.

7. Scrivi cosa ti spaventa, cosa ti angoscia. Leggi ad alta voce , questo ti permetterà di sentire che ciò che ti affligge viene ascoltato e riconosciuto, rischiando quindi di sentire una sensazione di serenità. Il ripristino della serenità comincia dall'ascolto di quel dolore che ci portiamo dentro. Non fuggire da te stesso. Tieni un diario. Rileggilo sentendo la tua voce . Scoprirai emozioni e sensazioni che parlano di te e non necessariamente saranno brutte, allora sarà possibile una trasformazione in noi in cui ci ritroveremo positivi, attenti, possibilisti.
8. Respirazione e rilassamento. Il ritmo delle onde del mare sulla spiaggia.

RIFLETTIAMO :

Il tempo è relativo ed è diverso per ciascuno di noi. Siamo noi stessi sulla base di come viviamo la nostra vita a dare la velocità al tempo, a definirne l'intensità e la durata. Durante la giornata, la consapevolezza di ogni momento, di ogni nostro respiro, di quell'infinito presente attua il cambiamento interno. Trasformando la nostra percezione del tempo, anche il mondo intorno a noi cambia.

- Vivere il presente attraverso un ritmo di vita sostenibile.

Siamo stati educati a competere per prevalere, a concretizzare il più possibile per ottenere risultati gratificanti, a ricercare di continuo esperienze nel timore che un domani non saremo più in grado di viverle.

-Si deve comprendere che una società non si può fondare sui bisogni dell'economia, bensì su quelli dell'uomo.

Ritrovare se stessi: un viaggio dentro di Sé

Tu, conosci te stesso? Ed ecco la domanda delle domande: chi sono?

Spesso rispondiamo a questa domanda identificandoci con il corpo o con la nostra mente, ma in realtà siamo molto più di questo. Soprattutto nel percorso di crescita personale quando iniziamo a porci interrogativi profondi, la nostra vera essenza pian piano affiora. E' sempre lì, abbiamo l'illusione di averla persa ma sta sempre lì. Dobbiamo solo risintonizzarci con noi stessi cercando di calmare il "rumore" della mente, affinché da dentro possa affiorare la nostra vera natura.

Il viaggio che dobbiamo fare è quello interiore.

- L'unico vero viaggio verso la scoperta non consiste nella ricerca di nuovi luoghi, ma nell'avere nuovi occhi.

Ritroviamo un contatto con noi stessi attraverso un dialogo interiore positivo. Ma cosa significa avere un dialogo interiore positivo?

Significa pensare e "parlare con se stessi" in termini positivi: ad es. sono una persona in gamba, sono capace, ho tutte le potenzialità per raggiungere ciò che voglio, sono una persona che sa cavarsela in tutte le situazioni, piaccio agli altri, ecc.

Quello che continui a ripeterti diventa la tua realtà, ciò che continui a dire di te diventa la tua identità il tuo modo di vedere te stesso, come ti percepisci e di conseguenza ciò diviene il tuo modo di comportarti! Se ad esempio una persona, ogni giorno ha un dialogo interiore positivo e continua a ripetersi di essere capace, di avere tutte le potenzialità per fare ciò che desidera si comporterà come tale. Si darà da fare, e sarà maggiormente

propositiva, determinata e si porrà nei confronti della vita e degli altri in modo positivo. Avrà quindi con maggiore possibilità di utilizzare al meglio le proprie risorse e di cogliere le occasioni che la vita offre.

Al contrario una persona che nel proprio dialogo interiore ripete incessantemente: non sono capace, non piaccio agli altri, sono debole, non so come affrontare le situazioni che non conosco, ecc. Come si comporterà? Tenderà ad essere più negativa, si darà meno da fare, si porrà negativamente nei confronti di tutto ciò che la circonda e quindi con maggiore probabilità, fatterà ad utilizzare al meglio le proprie risorse e a cogliere le occasioni che il mondo circostante offre. D'altronde se parto già dalla convinzione che sarò sconfitto, che non posso riuscirci, che non sono all'altezza, ecc.

Quello che siamo non è altro che il risultato dei nostri pensieri sia in positivo che in negativo! I nostri pensieri diventano la nostra realtà. Il nostro cervello agisce come un computer e funziona bene e ci aiuta ad avere buoni risultati, solo se immettiamo i dati giusti (dialogo interiore positivo).

Mettere ordine tra le emozioni per ritrovare se stessi

Mettere ordine vuol dire partire prima di tutto da noi stessi e dalle nostre emozioni. Capire chi siamo veramente, cosa proviamo, cosa ci fa star bene è spesso qualcosa che diamo per scontato. Procediamo sui nostri binari con il pilota automatico, ma sono veramente nostre le reazioni che abbiamo ai comportamenti altrui? Ci appartengono fino in fondo le nostre credenze e convinzioni?

Conoscere se stessi : Rendersi conto della molteplicità interiore, rappresentata da sensazioni, impulsi e desideri, emozioni e sentimenti, pensieri, immagini, intuizioni, conflitti che insorgono nel nostro animo quando ci identifichiamo completamente nei diversi ruoli o aspetti della personalità, questo può anche essere sgradevole, ma è il primo, indispensabile passo per trasformare la sensazione di frammentazione interna in una ricchezza dalla quale può nascere una vera unità.

Trasformare se stessi : Conoscerci e prendere possesso della nostra molteplicità interiore ci rivela potenzialità che erano rimaste nell'ombra, ci mette in grado di trasformarci ed esprimere pienamente i nostri talenti. Sperimentiamo un senso nuovo di interezza e gioia, percepiamo illimitate potenzialità di espansione interiore e di azione esterna.

Essere liberi richiede un impegno continuo e un'assunzione di responsabilità che basa sul sé la propria manifestazione. Essere liberi significa totale accettazione di chi siamo, dei nostri limiti e delle nostre potenzialità. Essere liberi significa rispetto verso se stessi e conseguentemente verso gli altri. Essere liberi significa avere il coraggio di scegliere, di parlare e agire coerentemente al sentire interiore. Essere liberi è gioire della solitudine in compagnia del proprio cuore.

- Vi è una persona con la quale non arriviamo mai a essere del tutto sinceri, benché sappiamo che essa ci conosce a fondo e possiamo contare sulla sua benevolenza: noi stessi.

- Siamo naviganti in un oceano di emozioni che possiamo scoprire dentro di noi e in chi ci è accanto.

Libri utilizzati

Questa lista è puramente indicativa , i testi menzionati sono una semplice traccia che può essere tranquillamente ignorata nel momento in cui ciascuno di noi "incontrerà" nella sua ricerca testi che ritiene più "efficaci".

Buona ricerca . (Dott. Stefano Lamera)

1. Titolo – Come rovinarsi la vita sistematicamente -
Autore – Rainer Sachse -
Editore – Universale Economica Feltrinelli -
2. Titolo – Istruzioni per rendersi infelici -
Autore – Paul Watzlawick -
Editore – Universale Economica Feltrinelli -
3. Titolo – Le false credenze che non ci fanno invecchiare bene -
Autore – Mario Martinez -
Editore – Armenia -
4. Titolo – Per una mente libera -
Autore – Haruhiko Shiratori -
Editore – Antonio Vallardi Editore -
5. Titolo – Fondamenti e tecniche della meditazione -
Autore – Massimo Rodolfi -
Editore – Draco Edizioni -

Dott. STEFANO LAMERA
Psicologo – Psicoterapeuta

Tel. 3203090752
E-mail: lamerastefano@libero.it