

Il tema della solitudine

di Maurizio Lo Faro¹

Troppe volte ci troviamo, soprattutto in alcuni periodi dell'anno, come ad esempio le vacanze estive o quelle natalizie, alle prese con una notevole difficoltà a dare un senso alla nostra vita: in strada sentiamo l'eco delle risate, rumori di motori ci parlano di appuntamenti e di abbracci, ci sentiamo esclusi, le ore vuote ci sembrano una prigione, le pareti silenziose della stanza ci rimandano un dolore senza fine.

Il senso di solitudine è certamente uno degli stati d'animo più penosi di cui l'essere umano può fare esperienza; contrariamente a quello che comunemente si crede, però, esso non sempre coincide con la reale impossibilità di essere insieme ad altre persone, così come il fatto di trovarsi in compagnia può non proteggere dal sentirsi del tutto abbandonati.

Questo perché non è tanto la situazione esterna del momento a preservarci da tale sentimento, quanto la possibilità, insita dentro di noi, di riuscire ad instaurare con gli altri dei rapporti autentici, genuinamente improntati alla comprensione, al dialogo, alla disponibilità ad imparare qualcosa dalla loro vicinanza e alla possibilità di poter comunicare a nostra volta parte della nostra esperienza, all'interno dell'accettazione della propria e altrui emotività: in questo caso, anche se ci troviamo momentaneamente soli, rimane pur sempre la coscienza che è possibile rapportarsi agli altri in maniera gratificante ed espressiva.

L'aver paura, invece, del proprio vissuto affettivo ed emotivo, ponendosi conseguentemente in una posizione difensiva, di non completa accettazione di chi ci sta di fronte, comporta che qualsiasi rapporto passi attraverso lo sviluppo di modalità tese a prendere senza riuscire a dare niente in cambio, provando invidia per ciò che gli altri sono. Da qui sorge, allora, l'impossibilità di imparare quello che essi hanno di positivo da comunicarci.

Ne consegue la mancanza di una vera corrispondenza anche se gli altri sono presenti, il senso di vuoto e di solitudine. La psicoanalisi vede in questa situazione il ripetersi delle difficoltà vissute nel rapporto del bambino con la famiglia d'origine e in particolare con la madre.

È nel cammino che il bambino piccolo compie verso la differenziazione e l'allontanamento dalla madre che emergono le difficoltà a trovare un giusto equilibrio tra l'emergente autonomia e la dipendenza, tra il bisogno di esprimere la propria emotività e quello di introiettare una figura di genitore sufficientemente buono che possa depositarsi nell'interiorità in modo da permettere una esistenza in armonia con se stessi.

Ciò riesce, però, soltanto se la figura materna nel rapporto col bambino è capace di ritirarsi al momento giusto lasciandogli lo spazio e la possibilità, proprio in ragione di questa temporanea mancanza, di formare un'immagine simbolica della madre bacata sul ricordo e sul desiderio. Al ritorno di lei il bimbo potrà ritrovare all'esterno (la madre reale) il corrispondente interno (l'immagine di lei interiorizzata).

Può capitare, invece, il caso di madri che operano un'intrusione narcisistica travolgente non permettendo al bambino di fare a meno di loro, non lasciando quindi spazio nel piccolo per la nascita di qualsiasi desiderio o, d'altro lato madri, che esprimono un interesse nettamente insufficiente e sottopongono il bambino a una frustrazione considerevole.

Sia nel primo che nel secondo caso riuscirà assai difficile interiorizzare una figura sufficientemente positiva sì da permettere all'individuo le identificazioni con gli altri necessarie per avere relazioni soddisfacenti ed empatiche o a rimanere soli quando è necessario.

¹ Psicologo Psicoterapeuta

Una soluzione di questi problemi può dare la possibilità, nella vita adulta, di instaurare rapporti autentici che ci permettano di non porci di fronte agli altri in maniera eccessivamente richiedente o difensiva e quindi di non vivere i rapporti con un senso di solitudine.

La strada da percorrere all'interno di una relazione analitica sarà, quindi, quella della presa di coscienza dei motivi interiori che ci rendono difficile l'accettazione della personale emotività e della dipendenza affettiva, della possibilità di poter capire gli altri accettando di esserne capiti, della capacità di apprendere da essi quello che di positivo hanno da offrirci senza che per noi sia necessario tagliarci ogni autentico rapporto, dove il senso di solitudine perde, per questo, le sue caratteristiche angoscianti e assolute di totale impossibilità alla comunicazione, mutandosi in un senso della difficoltà e del limite sempre insito nel dialogo con sé e con gli altri.