

I SENTIERI DELLA SOLITUDINE

Attraversare tutte le classi della Scuola della Solitudine, per divenire pienamente umani.



di **Mauro Ventola**

«[...] *Solitudine*;
essere solo me, è non essere più nessun altro;
io sono popolato».

*André Gide*¹

L A SCUOLA DELLA SOLITUDINE

«Se ti senti solo quando sei da solo,
allora sei in cattiva compagnia».

Jean-Paul Sartre

Una delle più decisive *lezioni sull'esistenza*, lezione in grado di trasformare profondamente l'esperienza che un essere umano ha di se stesso, del mondo e della vita, riguarda l'esperienza della solitudine. Oltre le più ostinate assunzioni del senso comune, vi è infatti la semplice ma radicale verità che *la solitudine è una scuola che ha il potere di rivelare ciò che vi è di più umano in noi*. Tema centrale nella riflessione della filosofia antica e nell'esistenzialismo, la solitudine è forse il tema che la

psicologia umanistica e transpersonale hanno analizzato meno a fondo – nonché diverse volte in modo discutibile.² Già Abraham Maslow, nel suo libro *Verso una psicologia dell'essere*, pur riprendendo dall'esistenzialismo temi come l'identità, l'esperienza, l'autenticità, la scelta, l'intenzionalità, la progettualità, il futuro, l'essere, il divenire, ecc. così si esprimeva in merito alla solitudine:

«Non ritengo sia necessario prendere troppo sul serio la modulazione esclusiva da parte degli esistenzialisti europei dei motivi della paura, dell'angoscia, della disperazione [implicazioni della 'scoperta' della solitudine] e così via [...] questa lamentazione su scala cosmica [...] si verifica ovunque una sorgente esterna di valori entri in crisi».³ (corsivo aggiunto)

¹ Gide, André, *I nutrimenti terrestri*, Garzanti, Milano 1988.

² Becker, Ernest, *The Denial of Death*, Simon & Schuster, New York 1973.

³ Maslow, Abraham, *Verso una psicologia dell'essere*, Astrolabio, Roma 1971.

E lo stesso Roberto Assagioli, nelle prime pagine del suo *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica*, pur presentando la psicosintesi paragonandola all'esistenzialismo, nel momento in cui si sofferma sull'analizzarne le *differenze*, sostiene:

«L'esperienza della *solitudine* non viene considerata nella psicosintesi né *definitiva*, né *essenziale*. È uno stadio, una temporanea condizione soggettiva. Essa può alternarsi ed infine venire sostituita con una genuina esperienza vissuta di comunicazioni interpersonali ed interindividuali e fra gruppi [...]. Questo è un ampio campo di psicosintesi interindividuale, che si estende dal rapporto interpersonale fra uomo e donna all'armonica integrazione dell'individuo in gruppi sempre più vasti fino all'umanità intera. Ciò può essere espresso, e lo è stato in altri termini, come la realtà e la funzione dell'amore nei suoi vari aspetti e particolarmente in quelli di 'agape', amore altruistico, 'carità', fraternità, comunione, compartecipazione [...]».⁴

Tuttavia, se è indubbiamente vero che un errore è stato quello di aver *accentuato eccessivamente* l'esperienza della solitudine (come fecero alcune correnti dell'esistenzialismo), l'errore opposto consiste nel tentativo di *bypassarla direttamente* (come è accaduto e accade invece, sempre più, nella gran parte dei movimenti psico-spirituali contemporanei), affermando che essa – così come altri temi scomodi e 'rimossi' quali la *morte*, la *temporalità*, le *inautenticità*, ecc. – fa parte del dominio della realtà 'non essenziale', 'non assoluto', 'non reale'. Difatti se anche la solitudine non fosse reale dal punto di vista del nostro *essere* (essenza), lo è sicuramente dal punto di vista del nostro *esserci* (esistenza). Possiamo vederlo – non a caso – nella stessa autobiografia di Assagioli, che così parlava:

«[...] Ma le vicende umane non possono sempre andare per il verso giusto. Ci fu un aspetto negativo serio: la mia solitudine. Ero figlio unico, e nei primi anni i miei genitori non capivano il mio bisogno di avere compagni della mia età. Ero un ragazzo molto solo. Fu dopo, con l'inizio del liceo, che incominciai a farmi degli amici. Ebbi qualche difficoltà a non soccombere al senso di solitudine [...]».⁵

Di conseguenza un punto di partenza più aderente all'esperienza dell'esserci, all'intimità della nostra

condizione umana, all'esperienza diretta del *mondo-della-vita* (il *vissuto* 'così com'è' piuttosto che 'come dovrebbe essere') è che *la solitudine è un «esistenziale umano» che va guardato direttamente, compreso e in un certo senso attraversato* – senza fughe, né sconti o mediazioni. I vari tentativi di evitarla o aggirarla per pervenire – prematuramente – a un senso di 'connessione' o 'ulteriorità' molto spesso non sono che strategie o modi che *compensano* il fatto di «*essere*» soli. O meglio: compensano una sorta di incapacità più profonda di riuscire a rimanere soli con se stessi, *di reggere il confronto con la propria coscienza fino a cogliere la radice ultima di sé*.

ANCHE SE LA SOLITUDINE NON FOSSE REALE DAL PUNTO DI VISTA DEL NOSTRO ESSERE (ESSENZA), LO È SICURAMENTE DAL PUNTO DI VISTA DEL NOSTRO ESSERCI (ESISTENZA)

Assumersi la responsabilità di incontrarla senza mediazioni metafisiche, concezioni che la reputino più o meno 'apparente' o approcci prescrittivi che suggeriscano ricette su come superarla, curarla o trascenderla, significa anzitutto svelare che *la solitudine è una scuola di trasformazione ontologica*. Il primo appello di questa scuola consiste proprio nel rinunciare al tentativo costante (proprio del senso comune) di *analizzarla, capirla o superarla/trascenderla*, per apprendere soltanto a 'guardarla'. Questo semplice guardare a cui siamo chiamati come condizione *richiesta* per accedere a questa scuola, questo semplice essere-con-essa, significa per prima cosa creare il *niente* tra noi ed essa: incontrarla mettendo tra parentesi credi e fedi che ne preformano l'incontro, affinché si possa realizzare l'opportunità di ricavare *un senso reale di ciò che sta accadendo lì* – sul 'luogo della controversia' che è la solitudine come tale.

Siamo pertanto chiamati a *guardare piuttosto che capire*, così che si possa prima d'ogni altra cosa *vedere dentro* di essa, e trovare eventualmente *ciò che è disponibile* nella 'radura' che essa rappresenta. Questo 'ben guardare' alla solitudine è la via per svelare una serie di possibilità di vita (nuove possibilità d'essere e di azioni) diversamente non disponibili alla coscienza. Esistono infatti dimensioni medie e superiori della solitudine ordinariamente non toccate; vere

4 Assagioli, Roberto, *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica*, Astrolabio, Roma 1973.

5 Assagioli, Roberto, *Frammenti di un'autobiografia*, Edizioni Istituto di Psicosintesi, Firenze 2019.

e proprie *zone di frontiera* dell'evoluzione cosciente. In una lettera a un amico datata 31 ottobre 1880, dall'Italia Nietzsche scriveva:

«La solitudine, la perfetta solitudine, mi appare sempre più chiaramente come un *rimedio*, ed anche come una *passione naturale*, – la condizione in cui possiamo *dare il meglio*; uno se la deve poter creare a costo di molti sacrifici».⁶

ESISTE UNA SOLITUDINE A LIVELLO DELLA PERSONALITÀ, UNA SOLITUDINE DELL'IO E UNA SOLITUDINE DEL SÉ

Occorre allora niente di meno che una nuova *ontologia della solitudine umana*, un discorso sulla natura o essenza fondamentale della solitudine da un punto di vista integrale, che cioè si sforzi di mantenere lo sguardo sull'*uomo totale*. Basandoci sullo schema euristico dell'Ovoide potremmo allora – accettando questa sfida – scoprire per noi stessi che *non esiste uno, bensì tre tipi di solitudine*. Più precisamente; approcciata con un nuovo sguardo, in modo aperto e senza riserve, la Scuola della Solitudine c'insegna anzitutto che esiste: una *solitudine a livello della personalità, una solitudine dell'io e una solitudine del Sé*.⁷

L A SOLITUDINE COME COMPLESSO

«La distanza tra me e l'altro è la stessa identica distanza tra me e me stesso».

Richard Moss

Il primo tipo di solitudine – che possiamo per comodità correlare all'inconscio inferiore – ha a che fare con la *genesì e lo sviluppo della personalità umana*.⁸ Si tratta di una sorta di 'sentenza', 'decreto' o 'accordo'⁹ entro cui ci

siamo confinati, che abbiamo siglato con noi stessi in momenti di particolare shock o vulnerabilità, e che assume generalmente la forma-base: «Io *sono* solo». Per poter fare l'anatomia di questo primo tipo di solitudine, è richiesto partire dalla premessa che essa non è uno dei vari complessi 'accidentali' che è possibile o meno sviluppare a seconda delle circostanze; è piuttosto una *universale e inevitabile ferita umana*, ossia un incontro che accomuna il cammino di ogni essere umano e che si articola lungo *tre grandi momenti* del divenire della nostra esistenza. L'origine del complesso della solitudine si trova nei primi anni di vita di ciascuno, ma viene in seguito rafforzato da ciò che *diciamo* a noi stessi in altre fasi critiche del nostro sviluppo psico-esistenziale. Possiamo così distinguere i tre momenti del complesso di solitudine: 1. infanzia; 2. adolescenza; 3. età adulta.

1.

L'infanzia

L'uomo è l'unico essere che nasce dipendente da una *figura di riferimento affettivo*, con la quale instaura un rapporto intimo di identità e relazione. Via via, lungo il cammino della sua individuazione, il soggetto deve distaccarsi: è parte del naturale processo di evoluzione dell'identità. L'identità specifica si caratterizza ed emerge proprio *grazie* al senso di separazione dall'Altro; di conseguenza è per mezzo dell'intima scoperta della solitudine che l'identità si distingue e differenzia. Così la solitudine si rivela essere un aspetto *utile e funzionale alla formazione dell'identità*. Non si configura inizialmente (in sé) come un aspetto 'negativo'; piuttosto lo diventa a causa del *rapporto* che l'individuo instaura successivamente con essa.

LA SOLITUDINE SI RIVELA ESSERE UN ASPETTO UTILE E FUNZIONALE ALLA FORMAZIONE DELL'IDENTITÀ

Per avere un'idea di questo rapporto, possiamo usare come termine di paragone la differenza tra l'Angoscia Esistenziale (effetto e implicazione naturale dell'autocoscienza umana) e l'Ansia Nevrotica (che è quella stessa angoscia non ammessa, negata e repressa). Allo stesso modo la naturale Esperienza della Solitudine – aspetto connaturato all'esperienza umana – si trasforma in Complesso di Solitudine nel momento in cui la relazione con essa viene *alterata*. Nello specifico, vi è sempre un

6 Andreas-Salomé, Lou, *Nietzsche*. Una biografia intellettuale, Savelli, Roma 1979

7 Va da subito chiarito che i diversi livelli della solitudine non sono nettamente separati, ma esistono come in un *continuum* nello «spettro della coscienza» umana – per utilizzare la metafora di Ken Wilber.

8 Utilizzeremo il termine 'personalità' secondo l'accezione psicosintetica, ossia come la *maschera o la strategia caratteriale preferenziale* dell'individuo, distinta dalla sua 'essenza'.

9 Ruiz, Miguel, *I quattro accordi*, Il punto d'incontro, Vicenza 2011.

momento nel corso dell'infanzia di un individuo – una situazione di caos, shock e vulnerabilità – in cui egli sperimenta un'ansia di separazione e sopraffazione di fronte a una circostanza e in cui si ritrova a dire a se stesso: «Io sono solo». Questa dichiarazione di *impossibilità ontologica* assume ovviamente declinazioni diverse a seconda del linguaggio individuale: «Io sono sbagliato», «Io sono diverso», «Io sono escluso», «Io non sono capito», ecc.

COME COMPLESSO, LA SOLITUDINE RIGUARDA L'ESPERIENZA PRIMARIA DI SEPARAZIONE CHE DIVIENE IL PUNTO-CARDINE SU CUI SI ERIGE L'INTERA STRUTTURA DELLA PERSONALITÀ

Ma si tratta in ogni caso di un vero e proprio 'accordo', di un *giudizio sull'identità* che ha il potere di *deformare e determinare* il modo in cui – da quel momento in avanti – vedremo noi stessi e la vita; esso per così dire 'ri-colora', 'ri-forma' e 're-illumina' ogni circostanza, evento o contenuto che entrerà nell'*apertura-sul-mondo* che noi sempre siamo. In aggiunta a questo, ciò che rende determinante questo giudizio è il fatto che esso non si limita alla circostanza effettiva vissuta, ma viene immediatamente e inconsciamente proiettato nel futuro («Io sarò solo», «Io non potrò essere capito», ecc.). Fino al momento in cui l'individuo non avrà l'opportunità di riesaminare e confrontarsi nuovamente con questa radicale dichiarazione di impossibilità, essa determinerà lo *spettro di possibilità* che si potranno o meno vivere – o almeno *altererà* il modo in cui 'emergeranno'. Come complesso, la solitudine riguarda l'esperienza primaria di separazione che diviene il punto-cardine su cui si erige l'intera struttura della *personalità*. È da questo seme che si svilupperà in seguito la propria fondamentale 'strategia di difesa' dall'Altro, che apparirà come una minaccia da cui proteggersi, qualcosa da manipolare o soggiogare. In sintesi: la natura della solitudine complessuale si rivela come vera e propria *auto-condanna*, in quanto – una volta posta la premessa – diviene una invisibile e determinante *pre-orientazione dell'Io*.

2.

L'adolescenza

Procedendo lungo il percorso storico di sviluppo della personalità si prospetta il secondo grande momento: il passaggio all'adolescenza. Essa comincia con l'iniziale e netto contrasto con l'infanzia per finire col delinearsi di una certa struttura della personalità. Caratteristica fondamentale dell'adolescenza è il processo di *separazione e individuazione*, per cui nell'individuo nasce il bisogno pressante di differenziarsi, attraverso un rifiuto, un dissenso e un revisionamento radicale da quanto accettato passivamente nell'infanzia. Al tempo stesso sorge un nuovo bisogno di trovare un'identità riconosciuta dal proprio gruppo di pari. Di conseguenza la peculiarità dell'adolescenza è il passaggio – e il disagio – da un *mondo sicuro* in cui è però impossibile continuare ad abitare, e la spinta verso un altro *incerto e insicuro*.

Se nell'infanzia i *confini* erano predeterminati e sicuri, nell'adolescenza sono tutti da conquistare – ed in particolar modo lo è la conquista dell'Io, come costante e forza d'identità. E se nell'infanzia è necessario *separarsi* dall'Altro come «figura affettiva di riferimento», nell'adolescenza è fondamentale *appartenere* all'Altro in quanto «gruppo sociale». E ancora, se nell'infanzia l'identità era una funzione dell'appartenenza familiare (non si pensava neanche ad appartenere, '*si era già parte*'), nell'adolescenza l'appartenenza è il risultato di riconoscimento esterno che non può essere mai dato per scontato, e che proprio per questo diviene una questione iper-critica. L'adolescenza rappresenta infatti il passaggio dal proprio 'diritto di esistere' come qualcosa garantito dall'appartenenza alla propria famiglia al 'diritto di esistere' come appartenenza sociale.

Emerge pertanto in questa fase un enorme desiderio di *apprezzamento e riconoscimento sociale*, che per l'adolescente sarebbe – di per sé – stimolo di competizione e affermazione, poiché il suo fine naturale è la 'conquista' di una nuova sicurezza identitaria tramite l'approvazione dei pari. Tuttavia, proprio perché si tratta di una preoccupazione vissuta dall'adolescente con *smisurata sensibilità* (e vissuta per così dire 'in anticipo', come domanda di fondo già presente e che configura la sua apertura-alle-situazioni), succede prima o poi di venirsi a trovare *in un tempo e in un luogo (una situazione) in cui*

*non si è riusciti a far parte.*¹⁰ Tutti noi possiamo quasi certamente ricordare a quale entità o gruppo non siamo riusciti ad appartenere: un incidente con la propria famiglia allargata (zii, cugini, ecc.) o con un amico o un gruppo di amici, o semplicemente come il momento in cui abbiamo preso coscienza di non essere 'popolari' o 'vincenti' come qualcun altro (si noti che, per i motivi poc'anzi resi espliciti, nell'adolescente è sempre presente una qualche forma di *comparazione sociale*).

IN TALI CIRCOSTANZE ACCADE UNA SECONDA FORMA DI AUTO- CONDANNA: "IO NON APPARTENGO"

In tali circostanze – anch'esse caratterizzate da un certo shock, incoscienza e vulnerabilità – accade una seconda forma di auto-condanna: «Io *non appartengo*», «Io *non posso appartenere*», ecc. Essa in un certo senso ratifica, conferma e rafforza la condanna precedente. Anche in questo secondo caso la specifica forma linguistica della condanna è isomorfica (cioè unica per ogni individuo), ma essa rimane un'esperienza universale umana. In ogni caso, l'aspetto da notare è il seguente: dopo che la seconda condanna è stata pronunciata, la memoria di quell'evento si trasforma da 'fatto accaduto' ad 'aspetto della propria personalità' – un'ulteriore lente da cui guardiamo il mondo. Infatti, gli accordi che prendiamo con noi stessi – siano essi impliciti o espliciti – divengono parte del nostro 'non detto' interno e da quel momento, quindi, *parte intrinseca del nostro sguardo sul mondo*. Si tratta di vere e proprie *conclusioni definitive* che, finché non vengono riesaminate, vengono ritenute dal soggetto chiuse, certe e imm modificabili. In termini psicosintetici diremmo che ogni individuo è totalmente *identificato* a un certo 'set di conclusioni' o decisioni.

Ad ogni modo, per ognuna delle conclusioni a cui l'individuo si è identificato («Io non sono capito», «Io non appartengo», ecc.) egli ha *inserito* nella propria personalità dei *modi* di essere, di esprimersi e di agire che in quel momento gli apparivano come il modo migliore di farlo

10 In altre parole: se la *precomprensione primaria* (la domanda in cui vive) dell'adolescente è la polarità appartengo/non appartengo, la *probabilità* di un adolescente di giungere a questa conclusione e trasformarla in una *decisione su di sé*, è così grande da essere quasi del tutto inevitabile.

sopravvivere comunque, in un mondo ormai privo di quella specifica «possibilità».¹¹ Impegnato ormai a misurare il mondo per provare o confermare la costante (e sommersa) minaccia della non-appartenenza, l'adolescente affina sempre più i suoi modi per *evitarla e difendersi* in anticipo. Come Faust, che dall'interno del suo studio pieno di ampolle e libri antichi vive in realtà in una «cella», in un «carcere» che lo separa dalla vita là fuori,¹² *l'individuo vive in una cella le cui mura sono fatte dalle sue stesse conclusioni*. Da certi momenti in avanti della sua storia personale alcune esperienze (come la connessione, l'appartenenza, l'intimità) sono divenute «impossibili» dentro la stanza, e «possibili» solo al di fuori di essa. Da lì, da quella stanza, egli è condannato a rimanere – per mantenere il senso di un'identità-data-dal-passato – in quella solitudine *conosciuta e decisa*. È la genesi di ciò che Alfred Adler chiamava la formazione dello «stile di vita» dell'individuo. Piuttosto che continuare ad avere a disposizione infinite configurazioni potenziali dell'Io (*modi di essere*), utilizzabili secondo i criteri della propria intenzione e dell'intelligenza della circostanza, l'individuo comincia a disporre di un numero rigido e limitato di modi di essere. La possibilità della sua fondamentale *espressione come essere umano* viene barattata in cambio di ciò che meglio gli consente di *sopravvivere* nel nuovo mondo di cui ha tracciato i confini.

È dunque chiaro come l'adolescenza rappresenti un passaggio critico dell'evoluzione della personalità umana. Attraverso i molteplici e delicati processi d'interazione tra individuo e ambiente *vengono a formarsi nel soggetto alcune disposizioni o sentieri preferenziali che lo pre-orientano verso la ricerca di un riconoscimento sociale costante*. Pertanto quell'irrinunciabile tendenza dell'adulto a voler essere ammirato dagli altri – che per Gurdjieff costituisce uno dei principali ostacoli all'*essere se stessi* – si radicalizza in ognuno di noi appunto nella fase adolescenziale.

3.

L'età adulta

Il passaggio all'età adulta viene marcato da un preciso momento – anch'esso universale nel cammino di sviluppo della personalità umana – in cui vi è la scioccante realizzazione che, di fronte a quella situazione, noi siamo e

11 Ansbacher, Heinz; Ansbacher, Rowena, *La psicologia individuale di Alfred Adler*, Martinelli, Firenze 1997.

12 Goethe, Johann Wolfgang, *Faust*, RCS, Milano 2005.

EMERGE ORA LA PAURA DI ESSERE NOI SOLI A DOVER FRONTEGGIARE LA VITA - SENZA ALCUNA RETE PROTETTIVA - E DI SOCCOMBERE IN QUESTO CONFRONTO

saremo *soli*; che da quel momento in avanti dovremo risolvere in autonomia; che sarà tutto sulle nostre spalle. Non si tratta più quindi della solitudine *rispetto* alla famiglia o al gruppo di appartenenza: è piuttosto la solitudine come risultante del rapporto univoco tra *noi e un evento o situazione difficile della vita* – che in quel momento sembra sommergerci. Si tratta pertanto d'ulteriore conclusione a cui giungiamo in un momento di fragilità, momento in cui la vita sembra invaderci, oggettificarci, inondarci. Non è quindi un passaggio *consapevole* all'adulità, ma l'estrema e finale espressione del 'complesso di solitudine'. Se fino a quel momento abbiamo sentito di poter affidare la nostra 'salvezza' a qualcuno (padre, madre, amici, ecc.) e ci siamo sentiti *soli* o *abbandonati* rispetto a quel qualcuno, emerge ora *la paura di essere noi soli a dover fronteggiare la vita – senza alcuna rete protettiva – e di soccombere in questo confronto*. «È tutto su di me», «nessuno mi aiuta», «è tutto sulle mie spalle», ecc.: è questa la terza forma del complesso della solitudine.

S OLITUDINE E PERSONALITA' UMANA

«L'inferno sono gli altri».

Jean-Paul Sartre

A questo punto, dopo aver presentato le declinazioni fondamentali del complesso di solitudine, possiamo meglio cogliere la 'natura' e il 'funzionamento' della *personalità* umana. La cosa da notare è la seguente: le tre forme del complesso di solitudine – «io sono solo», «io non appartengo», «è tutto sulle mie spalle» – tendono a essere degli *elementi costanti della visione del mondo della personalità*, ma al tempo stesso – paradossalmente – si desidera e si spera costantemente la situazione opposta. Accade cioè ciò che diceva Platone: «*Si desidera ciò che si è perduto*». L'individuo non ha più dimenticato quel contatto, quella relazione, quell'essere colto esistenzialmente, quella comprensione originaria vissuta.

La sua situazione originaria era il suo *essere-con* mentre – con la formazione della personalità – *ha via via concluso che «non è più possibile» sperimentare quel senso di connessione, amore e comprensione che ha ormai escluso dal suo «mondo»*.

Egli desidera quindi quella connessione con i toni di rassegnazione e cinismo tipici di un «sogno smarrito». E soprattutto, ritenendo *di fondo* di aver perduto questa possibilità, è ormai un rapporto di *esteriorità* che lo lega all'Altro. Desiderando cioè – in un certo senso più d'ogni altra cosa – di essere realmente colto, ma vivendo all'interno dell'*impossibilità del suo desiderio*, alla personalità non resta che provare risentimento per l'Altro. Odio e *risentimento* non significano soltanto volerlo soggiogare, dominare o manipolare; ancor prima significano, soprattutto, vedere l'Altro come un *pericolo*, una *minaccia*, un *nemico*: colui o colei che può togliere o privarci ancora una volta – in un solo istante – di quel contatto o comprensione.

L'analitica della solitudine dal punto di vista dell'inconscio inferiore ci permette pertanto di introdurre un'altra osservazione fondamentale. Nella parte finale de *L'essere e il nulla*, trattando delle «Relazioni concrete con gli altri», Sartre si confronta con la dimensione inter-soggettiva. Egli mostra che il «per-sé» (la coscienza umana) scopre che l'Altro – attraverso lo «sguardo» – ci rende un *oggetto* del suo mondo. Divento un oggetto quando gli altri mi guardano, cioè quando sono *oggetto di sguardo*. Da soggetto *assoluto* divento oggetto *relativo* quando incontro lo sguardo di un *altro soggetto assoluto*. Ma è nella sua opera teatrale *Porta chiusa* che Sartre porta all'estremo questa verità, facendo a esprimere a Ines lo «scacco» della relazione umana dal punto di vista della *personalità* – simboleggiata dal potere dello sguardo dell'altro di *de-assolutizzarla*:

LE TRE FORME DEL COMPLESSO DI SOLITUDINE: "IO SONO SOLO", "IO NON APPARTENGO", "È TUTTO SULLE MIE SPALLE"

«INES: Sei un vile, Garcin, un vile, *perché io voglio così*. Lo voglio, capisci, lo voglio. Eppure, vedi come sono debole, un

soffio; non sono niente altro che l'*occhio che ti vede, il pensiero incolore che ti pensa*».¹³ (corsivo aggiunto)

Dovremmo sempre ricordare questa importante lezione sull'uomo: lo sguardo dell'Altro non è soltanto il luogo della salvezza e della connessione umana originaria (come voleva Lévinas), ma è anche – per la personalità – ciò che ci fa sentire oggettificati; e di conseguenza in esso risiedono alcune delle radici più profonde di quel «non detto» tra l'uomo e l'uomo, di quel senso di *separazione, incomprendimento e risentimento* che caratterizzano le relazioni umane quotidiane.

È ora chiaro in che senso la solitudine dell'inconscio inferiore ha intimamente a che fare con la *nascita della personalità*, ossia con quella parte di noi che si percepisce *separata, divisa e isolata* dagli altri e dalla realtà circostante. Per lavorare su questo primo tipo di solitudine è necessario, più che perdersi nella 'storia' degli eventi e nelle situazioni di vulnerabilità, *guardare a come le decisioni che abbiamo preso hanno determinato l'evoluzione del nostro io storico (personalità), cioè a come ognuna di queste nostre valutazioni conclusive lo hanno alterato*. In altri termini: nel momento in cui la coscienza si focalizza sul delineamento evolutivo dell'io storico, essa opera già una *liberazione* dai suoi confini. L'atteggiamento richiesto per attuare questo processo è una risoluzione a revisionare la propria vita passata come uno spettatore davanti al film della propria storia, cogliendo la distinzione fondamentale tra un principio stabile di identità (Io reale) e il processo storico di noi stessi (personalità), e indovinando una dopo l'altra le *decisioni fondamentali* che hanno alterato il destino di «ciò che ci siamo ritrovati ad essere». *Questa progressiva acquisizione, questo sempre più profondo auto-conoscimento, è la via d'accesso per indebolire la presa del complesso di solitudine sulla propria coscienza*.¹⁴

13 Sartre, Jean-Paul, *Le mosche – Porta chiusa*, Bompiani, Milano 2019. Va ricordato, ciò nonostante, che quello descritto da questo racconto è un possibile *modo d'essere* dell'uomo e non la *condizione umana*, come lo stesso Sartre chiarì in un'intervista: «Sono stato capito male [...] questi personaggi non sono più vivi, sono 'coscienze morte', morti viventi, i loro rapporti sono già viziati [...]. Esistono altri rapporti, possiamo rompere il cerchio infernale». (corsivo aggiunto)

14 Per complesso, dal punto di vista psicosintetico, s'intende un qualunque aggregato di attività psichica non collegato (autonomo) dalla volontà dell'Io, che si è formato come *compromesso* tra la realtà interiore e quella esteriore, ossia come tentativo di 'sopravvivenza' in una situazione di shock, caos e vulnerabilità (percepita come minacciosa). Come per Jung, anche per Assagioli i complessi sono delle costellazioni aggregate di energia che agiscono autonomamente dalla volontà dell'Io (che, come dice il fondatore della psicosintesi, «ha il potere di aggregare, dirigere e orientare le energie di ciò da cui

A SOLITUDINE ESISTENZIALE

«Tutto è stato compreso, tranne
come tu devi vivere».

Jean-Paul Sartre

La seconda forma di solitudine è quella esistenziale, correlata all'inconscio medio o al centro dell'Ovoide. Una delle principali scoperte dell'esistenzialismo è che l'essere umano – non come *essere* ma come *esserci* – è solo. Tuttavia sarebbe un grande errore interpretare questa affermazione come una mera presa di posizione soggettiva, sentimentale e malinconica sul mondo – come purtroppo è stato fatto: essa è al contrario un'*evidenza fenomenologica* come molte altre. Riguarda la scoperta che la coscienza dell'uomo – incontrata, per così dire, dal punto di vista del centro dell'Ovoide – è per sua natura *solitaria*.

LA COSCIENZA DELL'UOMO - INCONTRATA, PER COSÌ DIRE, DAL PUNTO DI VISTA DEL CENTRO DELL'OVOIDE - È PER SUA NATURA SOLITARIA

Riguardo alle radici di questa scoperta, di esse si trova traccia nella grande storia del pensiero. Basti ricordare ad esempio che già in Fichte, ma ancor più in Hegel e quindi

si è disidentificato»). Il problema dei complessi, la loro apparentemente invincibile *presa* sulla coscienza, non è pertanto la loro *esistenza* quanto la loro *mancata distinzione*, cioè l'esserne *identificati* (secondo la legge di Assagioli: «Noi siamo dominati da ciò a cui ci identifichiamo e possiamo dirigere, controllare e padroneggiare ciò da cui ci disidentifichiamo»). Finché sono indistinti – cioè parte dell'inconscio – essi ci determinano. Ognuno ha inoltre alcuni *complessi dominanti* che – come ci hanno mostrato le analisi della psicologia del profondo, recuperate in toto dalla psicosintesi – determinano lo «stile di vita» della persona (Adler). Esistono però al tempo stesso complessi universali umani collegati alle fasi critiche dell'evoluzione della personalità. Tra questi (una delle tesi di questo scritto) è centrale il complesso di solitudine. Dal punto di vista psicosintetico, infine, *le trasformazioni della personalità sono dovute a uno scioglimento delle 'energie latenti' e 'cristallizzate' in noi*. (Assagioli, Roberto, «Le energie latenti in noi», dispense dell'Istituto di Psicosintesi, Firenze). Volendo 'leggere' il complesso rivolgendolo verso l'inconscio superiore, infatti, esso si rivela come una *costellazione aggregata di energia vitale del Sé non ancora coordinata dalla volontà dell'Io – e che quindi procede in 'deviazione' rispetto alla volontà transpersonale*. Pertanto distinguere un complesso (prenderne coscienza) e appropriarsene (assumersene la responsabilità) equivale a sciogliere una configurazione di energia vitale cristallizzata, e a creare la possibilità che la volontà dell'Io possa scegliere di investirla in direzioni e scopi più vicini alla volontà del Sé.

in Sartre, la coscienza umana è stata concepita come *ciò che distingue e si rapporta* al mondo. Ciò implica che la coscienza dell'uomo è per così dire un'*eccedenza*: un qualcosa che ha la natura del 'sottrarsi' o del 'trascendere' sempre l'oggetto che considera. Essa è quindi – da questo punto di vista – *strutturalmente, ontologicamente «sola»*.

Nel caso del *morente*, che vede attorno a sé gli altri che lo guardano morire ma che continuano a vivere ancora, questa solitudine della coscienza diviene esplosiva, tragica, come ci ha mostrato Tolstoj nel suo racconto *La morte di Ivan Il'ic*.¹⁵ Ed è per questo stesso motivo che – sempre da questo punto di vista – anche l'*amore*, quell'amore che l'uomo cerca all'esterno di sé e da cui vorrebbe essere totalmente riempito, *non può mai riempire del tutto la soggettività-trascendente*. Per quanto sconfinato sia l'amore ricevuto, infatti, la coscienza mantiene sempre per sua natura una *ulteriorità*; ad esempio, un istante dopo aver colto parte di questo amore può chiedersi «ma quanto durerà?», «sarà reale?», «e dopo sarà ancora così?», «cosa farò quando sarà finito?», «come fare a non perderlo?», ecc. Ed ecco perché Sartre, nelle sue pagine de *L'essere e il nulla*, sosteneva che anche l'amore è destinato allo «scacco».

È NECESSARIO ATTRAVERSARE PER INTERO TUTTE LE CLASSI DELLA SCUOLA DELLA SOLITUDINE - PER DIVENIRE PIENAMENTE UMANI

E nonostante tutto ciò possa non essere affatto l'*ultima parola* sulle profondità dell'esperienza umana, nonostante possano esistere dimensioni superiori e transpersonali in cui l'amore è *effettivamente* partecipazione al rapimento di essere vivi, è necessario *attraversare per intero* tutte le classi della Scuola della Solitudine – per divenire pienamente umani. E ci sono in particolare due fondamentali dimensioni che appartengono alla solitudine esistenziale. Per coglierle in pieno adopereremo una distinzione molto importante tracciata da Maslow in *Verso una psicologia dell'essere*. Lì il fondatore della psicologia umanistica sosteneva che la psicologia del futuro si sarebbe dovuta articolare in due indirizzi:

1. La «psicologia dell'essere»;
2. La «psicologia del divenire».

Possiamo quindi esplorare le due dimensioni generali della solitudine esistenziale servendoci di questa efficace chiave interpretativa.

1.

La solitudine come *criterio* della psicologia dell'essere

Oltre alla psicosintesi di Roberto Assagioli è stata forse la 'quarta via' di Gurdjieff e Ouspensky a ribadire – più di qualsiasi altro insegnamento di trasformazione – la centralità del *rientrare in se stessi* (Agostino), del «ricordo di sé».¹⁶ Il ricordo di sé – che corrisponde all'«auto-coscienza» psicosintetica – può essere concepito come l'*autoriflessione dell'Essere (la vita) nell'esistente (l'uomo)*. L'intero percorso di trasformazione personale ha come finalità la capacità di *essere uno con se stessi*, l'esercizio costante e quotidiano della metánoia.¹⁷ E come sappiamo, Assagioli ha avuto il grande merito di distinguere le due fasi della metánoia: «disidentificazione» e «autoidentificazione».

Tuttavia, nel momento in cui proviamo ad addentrarci seriamente in questa pratica, una delle prime scoperte è che risulta molto difficile sostenere l'esperienza dell'*autoidentità* mentre ci si trova da soli. Con gli altri è spesso più facile, poiché ricaviamo il nostro 'diritto di esistere' dallo sguardo dell'altro che – per quanto problematico possa essere – ci garantisce un certo *riconoscimento esistenziale*.¹⁸ Ma proprio per questo l'esperienza della solitudine esistenziale c'insegna che *il vero esame, il criterio ultimo*¹⁹ *dell'essere se stessi risiede*

16 Ouspensky, Peter, *Frammenti di un insegnamento sconosciuto*, Astrolabio, Roma 1976.

17 Nel Nuovo Testamento questo termine indicava la 'conversione' radicale che deve realizzarsi in chi aderisce realmente all'insegnamento di Cristo: alterazione dell'*essere*, del *vedere il mondo* e dell'*agire*. Il termine è stato poi adoperato da William James, Ronald Laing, Carl Jung e Roberto Assagioli, che lo estese dalla psicologia all'opera di 'integrazione' e 'autoformazione' della personalità cosciente.

18 E questo è uno dei motivi per cui ne siamo *dipendenti*.

19 La parola *criterio* viene dal greco *krino* («giudicare»), e Platone nel *Critone* ci ha insegnato che si tratta del *metro* o *misura* necessaria per giudicare saldamente un qualsiasi aspetto del reale (interiore o esteriore). Priva di un criterio, infatti, la coscienza umana non può correttamente *valutare* l'aspetto della realtà che si è impegnata ad esaminare. È in questo senso che qui si afferma che la solitudine esistenziale è il *criterio* che ci comunica il grado e la misura della nostra intima 'sicurezza ontologica'.

15 Tolstoj, Lev, *La morte di Ivan Il'ic*, Feltrinelli, Milano 2014.

nella capacità di continuare ad esserlo mentre siamo soli. Pertanto la capacità di sperimentare e sostenere l'«esperienza di essere» mentre si è *soli* emerge come criterio di maturazione e adultità; come condizione indispensabile per sperimentare la gran parte di quei vissuti che Maslow poneva sotto il nome di «psicologia dell'essere».

2.

**La solitudine come criterio
della psicologia del divenire**

Ma la solitudine assume un ruolo centrale anche nella «psicologia del divenire». Kierkegaard espresse l'intimo legame tra solitudine esistenziale e divenire umano quando mostrò – in *Timore e tremore* – la situazione di Abramo, chiamato a compiere un atto radicale di fede nella più totale solitudine. Nietzsche, deciso a sopportarla e ad attraversarla *per intero*, scendendo negli abissi più profondi di quest'esperienza ci ha lasciato una grande lezione: egli contrappose il volo nobile delle aquile, solitarie per natura ma in grado di godere dell'aria rarefatta d'alta quota, alla comune e «livellata» coscienza del gregge. Heidegger associò la solitudine esistenziale – e persino la sua forma più estrema, l'angoscia – alla «modalità di esistenza autentica», contrapponendola all'«esistenza anonima» – incapace di affrontare risolutamente la propria solitudine e i cui tratti dominanti emergono proprio come 'funzione' di questo evitamento: l'*equivoco*, la *curiosità* e la *chiacchiera*.

Sartre, nella sua opera teatrale *Le mosche*, ci ha rivelato un altro aspetto della solitudine, servendosi ad arte di una vecchia vicenda mitologica. Oreste, figlio di Agamennone e Clitennestra, a soli tre anni fu allontanato dalla città di Argo da Egisto – amante della madre e assassino del padre.

**LA SCOPERTA ESISTENZIALE
DELLA LIBERTÀ COINCIDE CON
LA SCOPERTA DELLA
SOLITUDINE ESISTENZIALE**

Quindici anni dopo, ormai «adulto», rientrato in città sotto falso nome, Oreste viene spinto dalla sorella Elettra – che nel frattempo ha vissuto a corte come una «schiava» di Egisto e Clitennestra – a vendicare l'assassinio di suo padre. Dapprima titubante, Oreste a un certo punto si decide, assumendo su di sé una *risoluzione*: uccide Egisto e

Clitennestra. A questo punto s'inserisce il momento capitale dell'intera vicenda: appare Giove che, più simile a un dio cristiano che greco, cerca di far ammettere a Oreste e Clitennestra la «colpa» del loro assassinio. Nello straordinario dialogo che si svolge tra Giove e Oreste, Sartre porta all'evidenza *la scoperta esistenziale della libertà da parte di quest'ultimo, che coincide con la scoperta della solitudine esistenziale*. Esiste infatti un intimo rapporto tra solitudine e libertà; nel mondo interiore, nel mondo delle cause della coscienza umana, questi due «esistenziali» si danno insieme, come scopre Oreste per tutti noi:

«GIOVE: Oreste! Io ti ho creato e ho creato ogni cosa: guarda (*I muri del tempio si aprono, appare il cielo, costellato di stelle in moto. Giove in fondo alla scena. La sua voce è diventata immensa – microfono – ma lo si distingue appena*). Vedi quei pianeti che roteano in ordine, senza mai urtarsi: sono stato io a regolarne il corso, secondo la giustizia. Grazie a me le specie si perpetuano, io ho ordinato che un uomo generi sempre un uomo e che il figlio di un cane sia un cane [...] il mio respiro guida intorno alla terra le nuvole gialle del polline. [...] Tu non sei in casa tua, intruso, tu sei nel mondo come la scheggia nella carne [...] perché il mondo è buono; l'ho creato secondo la mia volontà e io sono il Bene. Ma tu, tu hai fatto il Male, e le cose ti accusano con le loro voci pietrificate [...] il tuo stesso corpo ti tradisce perché si conforma alle mie prescrizioni. Il Bene è in te, fuori di te: ti penetra come una falce, ti schiaccia come una montagna, ti trascina e ti avvolge come un mare [...] Rientra nella natura, figlio snaturato: conosci la tua colpa, aborriscala [...] O aspettati che il mare si ritragga davanti a te, che le sorgenti si inaridiscano al tuo cammino, che le pietre e le rocce ti sfuggano di sotto ai piedi e che la terra si sbricioli sotto i tuoi passi.

ORESTE: Si sbricioli pure! Le rocce mi condannino e le piante appassiscano al mio passaggio: tutto il tuo universo non basterà a darmi torto. Tu sei il re degli Dei, Giove, il re delle pietre e delle stelle, il re delle onde del mare. Ma non sei il re degli uomini.

GIOVE: [...] Chi dunque ti ha creato?

ORESTE: Tu. Ma non dovevi crearmi libero. [...] Io non sono né il padrone né lo schiavo, Giove. Io sono la mia libertà. Appena mi hai creato io ho cessato di appartenerti. [...] Ieri [...] tutta la tua natura si stringeva intorno a me; cantava il tuo Bene, la sirena, e mi prodigava consigli. Per incitarmi alla

dolcezza, la luce bruciante si addolciva come uno sguardo si vela; per insegnarmi l'oblio delle offese il cielo s'era fatto soave come un perdono. La mia giovinezza, obbedendo ai tuoi ordini, s'era sollevata, stava davanti al mio sguardo, supplichevole come una fidanzata che sta per essere abbandonata: vedevo la mia giovinezza per l'ultima volta. *Ma a un tratto, la libertà è piombata su di me e mi ha agghiacciato, la natura è saltata indietro, e io non ho più avuto età, e mi sono sentito completamente solo, in mezzo al tuo piccolo mondo benigno, come uno che abbia perduto la propria ombra; e non c'è più nulla in cielo, né Bene né Male, né nessuno che possa darmi ordini.*

GIOVE: [...] La tua *libertà* è una rogna che ti prude, è un esilio.

ORESTE: Dici la verità: un esilio. [...] Straniero a me stesso, lo so. Fuori dalla mia natura, contro la natura, *senza scusa*, senz'altro aiuto che in me. Ma non tornerò alla tua natura: mille strade vi sono tracciate che conducono verso di te, ma io posso seguire soltanto la mia strada. Perché sono un uomo, Giove, e ogni uomo deve inventare la propria strada. [...] [...] *Sono completamente solo. [...] Sarò solo sino alla morte.*

Ma la lezione di Sartre non si esaurisce qui. Oreste ed Elettra condividono il peso dell'*angoscia* per i propri atti. Ma a differenza di suo fratello, Elettra non riesce a sopportare per intero «il peso delle proprie azioni», ed è quindi preda del *rimorso* e della *colpa*. Giove allora le propone di «pentirsi», «ripudiare» e quindi «scaricare» il proprio delitto; promettendo in cambio non solo la pace, ma persino di insediare entrambi sul trono di Argo. Così, in cambio di un po' di *innocenza* e di *autogiustificazione* – è l'altra lezione del filosofo francese – gli esseri umani strutturano la perdita del proprio Io. Nell'istante stesso in cui rinunciano a portare per intero il peso della propria *responsabilità*, essi perdono contemporaneamente la propria *libertà*. La libertà si certifica, infatti, con la responsabilità. La 'volontà di discolarsi' dell'uomo, che lo conduce a *scaricare* il peso dei propri atti su qualsiasi altra cosa (Dio compreso) piuttosto che se stesso, ha il prezzo più costoso di tutti: la perdita della propria *identità*. Ecco perché Oreste può tuonare alla sorella:

«ORESTE: [...] Ebbene, hai capito, Elettra? Se versi qualche lacrima, ti si offrono le sottane e le camicie di Clitennestra – quelle camicie puzzolenti e sudicie che per quindici anni tu hai lavate con le tue mani. Anche la sua parte ti attende, non avrai che da riprenderla; l'*illusione* sarà perfetta, tutti crederanno di

rivedere tua madre, giacché ti sei messa a *somigliarle*. Io, sono più difficile: non m'infilero le brache del buffone che ho ucciso».

LA SOLITUDINE È IL PREZZO DELLA "LIBERTÀ DEL DIVENIRE" NELLA VITA AUTENTICA

Ora, se vogliamo portare tutto questo alle ben più note categorie della psicologia umanistico-esistenziale (Jung, Frankl, Maslow, May, Assagioli, ecc.), possiamo riassumere così: *l'esperienza della solitudine esistenziale coincide con la possibilità dell'irripetibilità del proprio destino; l'unicità del proprio auto-crearsi*. Si tratta pertanto di un elemento connaturato e intimo all'evoluzione individuale; il sentiero di autenticazione umana, il viaggio del divenire autentici, non può che strutturarsi per sua natura sulle categorie dell'unicità, singolarità, irripetibilità. E di conseguenza, lungi dall'essere un elemento 'negativo', da 'elaborare' o 'guarire', la solitudine appare piuttosto come una traccia da seguire nonché come *segnale* che si sta già perseguendo il proprio inalienabile, irrinunciabile cammino. In sintesi. Prima lezione della solitudine esistenziale: *la solitudine è autenticazione*. Imparare ad abitare in questa dimora è contemporaneamente la via e il criterio per la maestria del dimorare nella propria *identità* (dal latino *idem*, ciò che è «uguale a se stesso»; o meglio, «ciò che sta con se stesso», come ricorda Gide). Seconda lezione: *la solitudine è il prezzo della «libertà del divenire» nella vita autentica*. Ritourneremo su quest'ultimo aspetto nelle conclusioni.

LA SOLITUDINE TRANSPERSONALE

«Il miracolo consiste nel fatto che l'universo creò una parte di se stesso per studiare il resto di sé, e che questa parte, studiando se stessa, trova il resto dell'universo nelle sue proprie realtà interne naturali».²⁰

John Lilly

Il terzo tipo di solitudine, la solitudine a livello del Sé transpersonale, è un'esperienza rara che riguarda la fenomenologia del supercosciente. Esiste una forma di

²⁰ Lilly, John C., *The Center of the Cyclone: An Autobiography of Inner Space*, The Julian Press, New York 1972.

TROVARE - NEL NUCLEO PIÙ PROFONDO DI SÉ - LA RELAZIONE ASSOLUTA CON OGNI ALTRA FORMA DI VITA

solitudine superiore che non è facile descrivere, poiché necessita di un linguaggio appropriato, di un nuovo corpus di distinzioni che le è energeticamente conforme. Per cominciare a esprimere questo territorio possiamo partire col dire che si tratta di un'esperienza che è stata vissuta da quei diversi filosofi, artisti e mistici che, ritirandosi in solitudine e perseguendo un'introspezione radicale (il cui scopo è di raggiungere la radice ultima del proprio Io) giungono paradossalmente a trovare – nel nucleo più profondo di sé – *la relazione assoluta con ogni altra forma di vita*. Questo comincia in parte a spiegarci perché, pur vivendo spesso esteriormente soli, molti di essi hanno continuato a sostenere che la vita è connessione, relazione, amore. Pur sottovalutando nel suo discorso la solitudine in quanto «esistenziale umano» di per sé valido, lo stesso Maslow intuì l'utilità e il valore che viene dal contrapporre la *solitudine* alla connessione:

«L'accentuazione esistenzialistica della *solitudine ultima* dell'individuo [...] rende più problematico e affascinante il mistero della *comunicazione* tra le diverse solitudini attraverso, per esempio, l'intuizione e l'empatia, l'amore e l'altruismo, l'identificazione con gli altri e l'omonomia in generale. Diamo tutto ciò, di solito, per scontato. Meglio sarebbe che considerassimo queste cose come miracoli da spiegare».

Come infatti sappiamo in psicosintesi *ogni polarità si certifica col proprio opposto*. Per esempio: la fede è volontà assoluta di essere nonostante il *dubbio*; l'autenticità è essere autentici sulle proprie *inautenticità*; la nostra reale ragione di *vivere* si certifica scoprendo ciò per cui siamo disposti a *morire*; la vera nozione coraggio è avere *paura* e agire comunque; e così via. La grande domanda diviene dunque: qual è il rapporto tra la «solitudine ultima» dell'individuo e l'esperienza autentica della connessione, della comunicazione, del rapporto con l'Altro? In che modo – cioè – anche la solitudine include e certifica il proprio opposto? La risposta comincia da un'intuizione tanto profonda quanto radicale; intuizione che è stata così espressa da Alberto Alberti in una conferenza pubblica al Centro di Psicosintesi di Napoli intitolata «*La Psicosintesi come Nuovo Umanesimo*»:

«[...] Tutto questo processo può avvenire soltanto se si riesce ad inserire un'idea nuova, un insight fondamentale: la presa di coscienza che *il Tu non è in realtà un 'Tu', ma un 'Altro Io'*, un'altra identità, un altro soggetto vivente, che esiste di per sé, indipendentemente da me. [...] *Tu non sei un Tu. Anche tu sei un Io. Tu sei un Altro Io.* [...] *Tu non sei un Tu riferito a me. Tu sei un Altro Io che esiste di per sé, indipendentemente da me. Ogni Tu è un Io.* [...] Ci sembra [pertanto] che il nodo evolutivo centrale dell'anima umana stia nel punto di relazione/sospensione tra l'Io e l'Altro, che – abbiamo detto – non è tanto una relazione tra l'Io e il Tu, ma tra l'Io e un altro Io».²¹

QUAL'È IL RAPPORTO TRA LA SOLITUDINE ULTIMA DELL'INDIVIDUO E L'ESPERIENZA AUTENTICA DELLA CONNESSIONE, DELLA COMUNICAZIONE, DEL RAPPORTO CON L'ALTRO?

A mio parere questo è il punto d'ingresso nel territorio supercosciente di questa forma di solitudine – che rappresenta a sua volta una 'porta', una 'finestra' verso l'esperienza della vera connessione umana. Al cuore di questa terza forma di solitudine vi è, infatti, la percezione che *si è sempre in sé, che non si può mai realmente uscire fuori da sé, che ovunque si vada si finisce comunque per ritrovare che ogni cosa è 'Sé'; che al fondo di ogni apparente Non-Io, di ogni estranea alterità, vi è sempre il principio primo e ultimo di se stessi*. Ed è questo luogo, paradossalmente, a fare da premessa radicale all'autentico senso di connessione con qualsiasi *altra* forma o entità. Il teologo Michael Novak, in un suo importante scritto del 1971, colse ed espresse esattamente questo punto fragilissimo:

«Non dobbiamo trattarci l'un l'altro come due oggetti esterni, mandandoci 'segnali lampeggianti' da un lato all'altro di un Abisso. Possiamo rivolgerci l'un l'altro come se ognuno di noi fosse *già presente* nell'Altro; come se, in quanto *tu* ad un *tu*, in realtà fossimo un *noi*».²²

21 Alberti, Alberto; Ventola, Mauro, "La psicosintesi come nuovo Umanesimo", Conferenza pubblica svolta al Centro di Psicosintesi di Napoli, 7 dicembre 2018.

22 Novak, Michael, *The Experience of Nothingness*, Harper & Row, New York 1971.

Pertanto – da questo peculiare punto di vista – per quanto controintuitivo, persino l'esperienza di fusione nell'Altro è, in ultima analisi, *ritrovare profondamente il principio primo e ultimo di Sé*. E di conseguenza connessione e

LA SOLITUDINE È UNA SCUOLA, LA SCUOLA CHE CI CONSENTE DI VENIRE A PATTI CON LA CONDIZIONE UMANA

solitudine s'implicano l'un l'altro non diversamente dagli altri «esistenziali umani» poc'anzi considerati. Per quanto strano possa apparire, questa solitudine supercosciente di cui stiamo appena descrivendo qualche contorno si fonda sul presupposto di una vita una, di una sola «entità cosciente» che sperimenta se stessa in molteplici forme, corpi ed esperienze – e che soprattutto *si autoriflette* mediante molteplici relazioni. È il presupposto ontocoscologico di un'unica e pervasiva intelligenza: *la coscienza vivente dell'universo (living universe)*. La solitudine del Sé è, paradossalmente, l'intima scoperta della natura del 'mondo delle cause' come entità intelligente non-duale e non-separata.²³

LEZIONI SULL'ESISTENZA

«Volevo sempre quella cosa
specifica che non era
la mia [...].
Volevo sempre un rifugio
che non era il mio».
Joanne Kyger

La nostra indagine ci ha mostrato che la solitudine è una Scuola, *la scuola che ci consente di venire a patti con la condizione umana*. Sforzandoci di mantenere un approccio all'uomo totale, abbiamo distinto tre reami della solitudine. Vale quindi la pena realizzare un'opportunità finale per cogliere alcune delle pieghe uniche, dei risvolti di ognuna delle classi di questa scuola.

²³ È il tipo di esperienza rivelata all'umanità dal Buddha, che attraverso una radicale introspezione giunse a vedere che la sua stessa coscienza 'esisteva' come realtà interdipendente a tutte le altre articolazioni della vita una: (spazio, tempo, Terra, Sole, universo, ecc.)

1.

Lezioni della solitudine complessuale

Rousseau scrisse che gli uomini per natura si amerebbero e sarebbero solidali, ma l'uomo-nella-società è spinto ad essere competitivo. Forse, l'unica reale speranza per l'uomo di uscire dall'*odio* si dà nel momento in cui – attraverso un effettivo processo di trasformazione ontologica – sapremo incontrare, e in un certo senso attraversare, per intero, la nostra fondamentale solitudine. È infatti vero che l'amore guarisce l'odio, ma solo attraverso il passaggio dalla solitudine. La cura reale e concreta all'odio umano non è *direttamente* l'amore, ma il saper abitare la solitudine: *la condizione in cui noi sappiamo riempire noi stessi*; è quello il fondamento della possibilità di amare. È questa, infatti, la caratteristica saliente che distingue la coscienza adulta da quella del bambino. In un certo senso, quindi, lavorare sulla solitudine come complesso della personalità significa riconoscere (ammettere) e attraversare per intero *il nostro già presente modo di vedere le cose* (che è composto, per così dire, dalle tre ferite universali «io sono solo», «io non appartengo», «è tutto sulle mie spalle»). Questo è il cammino dell'uomo; un viaggio in cui egli è chiamato allo sforzo di trasformare la sua miseria di partenza in grandezza conquistata – e forse, il caso della solitudine è il più evidente e serio di tutti.

2.

Lezioni della solitudine esistenziale

Quando la solitudine esistenziale è affrontata, sperimentata e attraversata per intero, noi ritroviamo fino in fondo anche *noi stessi*. L'io umano si coglie e si auto-assume fino in fondo. Si rivela la verità che la solitudine è misura della nostra autenticità: ciò che *possiamo essere* nel momento in cui nessuno ci rimanda – attraverso lo sguardo – il nostro 'diritto di esistenza'. Ecco perché «la solitudine è dei perfetti», come scrisse Seneca. Significa: tu devi avere una tale padronanza interiore, una comprensione così estesa e radicale e soprattutto un tale coraggio, da poter stare da solo *avvertendo contemporaneamente di esistere*, senza cioè far dipendere il senso della tua identità dal confronto dipendente con il 'riconoscimento sociale'. Come ci ha insegnato Oreste, la voce della solitudine esistenziale ci sussurra che – contrariamente a quanto ci dicono tutte le conversazioni interiorizzate della 'morale sistemico-sociale' – *non abbiamo l'obbligo di andare in nessun luogo; abbiamo solo l'obbligo di essere fedeli a noi stessi*.

La solitudine esistenziale c'insegna che, in ultima analisi, noi rispondiamo a noi stessi – alla nostra coscienza. Essa è un potente *invito* ad entrare nel reame di possibilità di questa fedeltà assoluta a sé – che è, al tempo stesso, *ciò di cui il mondo esterno ha maggiormente bisogno*. Ma incontrare quest'ultima lezione significa già esser fuoriusciti da questo reame, ed aver mosso il primo timido passo nella solitudine transpersonale.

3.

Lezioni della solitudine transpersonale

Contrariamente all'opinione comune secondo cui la solitudine si trovi all'opposto dell'esperienza della connessione, in realtà è vero proprio l'opposto: *il sentimento genuino della «relazione» si certifica e si potenzia nell'autentica solitudine superiore*. Una delle prime scoperte di questa terza classe della scuola della solitudine, è che *la solitudine non è una realtà abissale*. Se infatti vi fosse anche un solo lembo assoluto di solitudine, di incomunicabilità, di «nulla» tra un Io e un Altro Io, se cioè la solitudine tra le due individualità fosse davvero un «Abisso» (M. Novak), l'esperienza della *gioia di essere in relazione*, l'emozione del *cogliersi esistenzialmente*, l'adrenalina del sospettare di *essere dalla stessa parte*, ecc. non si spiegherebbero a sufficienza, in quanto *l'impatto dell'incontro tra due individualità infinitamente sole non potrebbe che potenziare e moltiplicare la loro angoscia*.²⁴

IL SENTIMENTO GENUINO DELLA "RELAZIONE" SI CERTIFICA E SI POTENZIA NELL'AUTENTICA SOLITUDINE SUPERIORE

Al contrario, la solitudine supercosciente – in quanto esperienza piena di rivelazione del proprio 'vero Io' – accresce per risonanza (*per effectum*) la possibilità di manifestazione del 'vero Io' dell'Altro e, nel suo massimo grado, è un vissuto che rivela ai due io la loro *comunanza per essenza*, la loro co-appartenenza a una totalità più vasta che li «include e trascende» entrambi.²⁵ In questo spazio le

24 «Nella comunicazione è come se un 'tutto', non chiaramente comprensibile [...] parlasse. [...] Senza questa *pienezza operante* [l'intelligenza alla base della coscienza e della vita], proveniente dal contenuto di questo 'tutto', la comunicazione scivolerebbe ben presto nella indifferenza e nel capriccio». (Jaspers, Karl, *Ragione ed esistenza*, RCS Libri, Milano 1996)

25 Wilber, Ken, *Lo spettro della coscienza*, Crisalide, Spigno Saturnia 1993.

due individualità co-intuiscono che l'Essere – o la Vita, per dirla con Nietzsche²⁶ – è il loro *comune denominatore*. Di conseguenza paradossalmente nell'esperienza della solitudine superiore, transpersonale, io non sono angoscia ma gioia; *gioia in quanto mi scopro partecipazione individuata di una più vasta «struttura che connette» tutte le soggettività viventi individuate*. Questa gioia è un prodotto del riconoscimento della *trascendenza transpersonale della coscienza*, e pertanto essa non termina in me (come credeva Sartre) in quanto esperienza incomunicabile; si moltiplica invece nell'incontro autentico con l'Altro, nel momento in cui ci scopriamo partecipazioni uniche della comune presenza dell'Essere, dell'intelligenza transpersonale alla base della Vita.²⁷

C ONCLUSIONE

«Chi si dirige verso l'ignoto,
deve acconsentire
ad avventurarvisi solo».

André Gide²⁸

Chiunque è capace di camminare su un qualunque sentiero, una volta che qualcun altro si è per primo assunto il rischio di mostrarlo. Tuttavia, nella sfera del vivere il mito autentico della propria vita non vi è mai alcun sentiero già dato: *il sentiero viene forgiato dal cammino; la vita si sagoma dal proprio stesso camminare*. Quando il sentiero non esiste, quando – come di fronte a un *bivio* – il sentiero è *identico* al proprio camminare, questo è il più chiaro segno che ci troviamo di fronte alla chance di fare un passo nel mito della nostra vita. L'ultima lezione della scuola della solitudine – il suo esame finale e al tempo stesso il passaggio dell'*entrare nella vita*, in una «vita che conta» – è che la nostra vera strada è quella «meno calpestata» (e quindi più spaventosa) ma proprio per questo più «erbosa».

26 Heidegger, Martin, *Nietzsche*, Adelphi, Milano 2018.

27 Si tratta di uno dei tre aspetti dell'esperienza totale del Sé transpersonale. Alberto Alberti ha infatti sostenuto che l'esperienza del Sé si distingue in tre aspetti: a) esperienza *soggettiva* (essere se stessi); b) esperienza *inter-soggettiva* (comune identità con l'Altro); c) esperienza *trans-soggettiva* (rapporto con l'Essere). Riguardo l'aspetto inter-soggettivo egli recentemente ha scritto: «Il fondamento della Vita ci appare come una rete relazionale inter-soggettiva che collega fra loro tutte le soggettività individuali, diverse e distinte, dal filo d'erba alla galassia, dal singolo uomo all'intera umanità (presente, passata e futura), da ogni particolare forma di esistenza (minerale, vegetale, animale, umana, stellare, cosmica) all'altra». (Alberti, Alberto, «Presentazione», in Ventola, Mauro, *Conversazioni per il Futuro* – Vol. 1, L'UOMO Edizioni, Firenze 2018)

28 Gide, André, *Teseo*, Crescenzi Allendorf Editori, Roma 1993.

Forse tra tutti i grandi poeti è stato l'americano Robert Frost che meglio ha espresso la solitudine dell'Io di fronte al sentiero del Sé. Concludiamo allora con due bellissime poesie di questo profondo poeta, che a mio avviso rappresentano i due lati della stessa situazione. La prima, intitolata *La strada non presa* (1916), esprime il decisivo tema dei «bivi», le situazioni in cui la coscienza si trova a dover scegliere tra un futuro dato dal passato e un futuro creato dal futuro. Frost ci consegna la più elegante immagine di ciò che significa che, nell'esistenza autentica, il sentiero è identico al proprio cammino:

LA NOSTRA VERA STRADA È QUELLA "MENO CALPESTATA" (E QUINDI PIÙ SPAVENTOSA) MA PROPRIO PER QUESTO "PIÙ ERBOSA"

*«Due strade a un bivio
divergevano in un bosco ingiallito,
peccato non poter percorrerle entrambe,
essendo uno solo,
a lungo mi fermai guardandone una, indeciso,
fin giù, più lontano che potevo,
fino a dove curvava nel sottobosco
là, dove in mezzo agli arbusti svoltava.
Poi, presi l'altra, che era buona ugualmente,
E aveva forse titoli migliori,
perché era erbosa e quindi più verde,
e poco calpestata,
benché entrambe fossero segnate.
Perché nessuna in quella mattina mostrava
sui fili d'erba l'impronta nera d'un passo,
ad averle annerite.
Oh, ho tenuto la prima per un altro giorno!
E pur sapendo che strada porta a strada,
non credevo che sarei mai ritornato.
Questa storia racconterò con un lungo sospiro
Chissà dove, tra molti anni a venire:
Due strade divergevano a un bivio,
in un bosco ingiallito, e io...
Io presi la meno battuta,
E di qui tutta la differenza è venuta».*

La seconda, intitolata *Fermandosi accanto a un bosco in una sera di neve* (1923), descrive l'intima solitudine (esistenziale) dell'Io nel momento chiave della «risoluzione».²⁹ Intravista la strada più propria, l'uomo è ora chiamato ad assumersi da solo l'intero carico e responsabilità del proprio personale destino:

*«[...] Troverà strano il mio cavallo
fermarsi senza una casa vicino
Tra il bosco e il lago gelato
Nella sera più buia dell'anno.
Dà una scrollata alle mie briglie,
quasi a chiedermi se sto sbagliando.
Non c'è altro suono, al di là del fruscio
del vento lieve e dei soffici fiocchi di neve...
Ma i boschi sono belli, oscuri e profondi,
e ho delle promesse da mantenere
e miglia da percorrere prima di dormire,
miglia da percorrere prima di dormire».*

Mauro Ventola è filosofo, trainer di PNL e direttore del Centro di Psicopsicoterapia di Napoli. Ha al suo attivo numerose pubblicazioni sull'evoluzione interiore e la trasformazione personale.

29 [Heidegger] [...] analizza un fenomeno a cui dà il nome di "risoluzione". Il termine tedesco che lo designa, *Entschlossenheit* simboleggia il disserramento di ciò che l'angoscia, la sottomissione al conformismo e l'autoisolamento hanno chiuso. Una volta che ciò è stato disserrato, si può agire, ma non secondo norme date da qualcuno o da qualcosa. Nessuno può indirizzare le azioni dell'individuo 'risolto' – nessun Dio, nessuna convenzione, nessuna legge di ragione, nessuna norma o principio. *Noi* dobbiamo essere noi stessi, noi dobbiamo decidere dove andare». (Tillich, Paul, *Il coraggio di esistere*, Astrolabio, Roma 1968)