

SILENZIO E SOLITUDINE NELLA STANZA DELL' ANIMA

Per la maggior parte delle persone la solitudine sembra essere un'esperienza dolorosa ed anche terrificante da cui si cerca di tutelarsi a tutti i costi.

Per Sullivan, studioso ricercatore del fenomeno "solitudine" negli anni '50, la solitudine è fra tutte le esperienze umane la sola a distinguersi per la inadeguatezza di ciò che si dice quando si cerca di descriverla.

Evitare di star soli, soprattutto di sentirsi soli, induce le persone ad eliminare i tempi vuoti, ricercando nuovi impegni e contatti, divenendo per molti un bisogno coatto nell'intento di fuggire il confronto con il vuoto.

Ma la solitudine è soprattutto bisogno di uno spazio interno, al riparo dall'invasività, un luogo intimo in cui sia possibile tenere a distanza le sollecitazioni ambientali e prendersi cura di sé, inseguendo la propria voce profonda.

Roberto Assagioli nei primi anni '70 tenne una conferenza sulla solitudine, suggerendo come soluzione alla sofferenza l'instaurarsi di relazioni proficue intessute di comunicazione e comprensione.

Qualche anno dopo, nel 1981, uno dei suoi allievi più significativi, Caldironi, psicoterapeuta e neuropsichiatra, tenne una conferenza dal titolo "Depressione e Psicosintesi" molto acuta e puntuale che consiglio a tutti di leggere.

Ascoltiamo cosa scrive a proposito del silenzio Assagioli al termine del suo *Decalogo della Saggezza*: "Ricorda sempre che il silenzio è necessario alla miglior riuscita di ciò che intraprendi e che nel silenzio operano le forze e le volontà più potenti. La tua esistenza individuale si troverà ben orientata con mano ferma sulla sua rotta verso il porto del bene e dinnanzi a te si aprirà una via di progresso senza limiti."

Purtroppo, per l'uomo di oggi, il silenzio esige coraggio e spesso si preferisce non pensare, al limite anche stordirsi, pur di non stare soli con se stessi.

Silenzio e solitudine sono, in un certo senso, il letto fluviale dove scorrono i pensieri. E se il linguaggio è essenziale all'uomo, si può affermare che il silenzio è essenziale al linguaggio.

È pur vero che è il chiasso ad abitare oggi dentro e fuori di noi. Purtroppo si preferisce vivere con superficialità, senza pensare, senza ascoltare, senza riflettere, senza meditare in se stessi.

L'esplorazione di un giardino e dei suoi segreti, per esempio, è accolta solo se diventa un'esperienza collettiva, didattica, con guida e orari... Siamo, cioè *immersi in un modello di cultura estroverso, rivolto al di fuori, all'attività.*

Il silenzio, il guardarsi intorno non programmato, sono diventati dei tabù, a volte vengono considerati anche sintomi di disagio.

Ma la concentrazione nasce proprio dalla non attività, come sapevano bene i latini che consideravano l'*Otium* il tempo delle scoperte profonde ed il *Negotium* quello dello scambio.

Lo sviluppo continuo dell'estroversione e dei comportamenti organizzati emarginano l'introversione e la spontaneità e fanno crescere quella parte della psiche legata all'attività e alla socializzazione ed a rattrappire quella orientata all'ascolto ed alla ricerca.

Come possono crescere i nostri bambini, se non vengono mai lasciati soli, in silenzio, magari in presenza della madre come suggerirebbe Winnicott, immersi in quella noia preziosa, da cui nasce ogni riflessione?

Stare in silenzio aiuta a sottrarsi al rumore esteriore ed al tumulto interiore, permettendo di passare dall'esteriorità all'interiorità.

La triade assagioliana *conosci, accetta, trasforma te stesso* si allontana da noi, dal momento che la nostra crescita può avvenire solo con atti di ascolto nel raccoglimento più intimo.

L'uomo, infatti, giunto ad un certo punto della sua evoluzione, tende naturalmente all'interiorizzazione, sente cioè l'esigenza di venire in contatto con dimensioni di sé più elevate e supercoscienti, aspirando al mondo dell'intuizione, dell'udito interno, dell'illuminazione, dello stimolo all'azione.

È allora che il viaggio nella nostra interiorità coincide con il calarsi nel vissuto della solitudine, luogo del silenzio, dove possono emergere le nostre parti migliori, dove sentiamo la presenza del Sé, dove elaboriamo i vissuti e metabolizziamo gli stimoli provenienti dal mondo esterno.

Pieter Bruegel il Vecchio - Giochi di fanciulli
(particolare) - 1560



Sono le risonanze interiori a permettere di conoscere noi stessi, di riflettere, di essere creativi. Friedrich Wilhelm Nietzsche, il poeta filosofo, dal canto suo, ci invita:

*Amico mio, fuggi nella tua solitudine.
Là, dove la solitudine finisce, comincia il mercato.*

La solitudine, quindi, è un bisogno evolutivo spontaneo che mira a superare gli ostacoli della eccessiva estroversione, della eccessiva razionalizzazione, dell'eccessivo attivismo per aspirare al mondo dell'udito interno. E noi non possiamo fare a meno delle risonanze interiori così importanti per un dialogo con noi stessi, che spesso ci viene precluso per una sopravvalutazione del nostro essere sociale. Solitudine che ci permette di comprendere noi stessi, riflettere, creare.

Interessante l'annotazione di un artista del secolo scorso, Berberova: *Se un uomo non usufruisce o viene privato di questo diritto ad una vita che appartiene solo a noi, un bel giorno scoprirà che nella vita non si è mai incontrato con se stesso.*

Non essere in grado di tollerare la solitudine e sentire ossessivamente la mancanza di chi ci ama è sinonimo di *carezza primaria*, causata da un imprinting di *sfiducia* per un rapporto poco rassicurante con il *materno*. Cosa significa tutto questo?

Il bambino impara ad accettare la solitudine attraverso i vari stadi di crescita che vanno dall'avvertire l'assenza della Madre, l'oggetto d'amore, alla capacità di conservarne la memoria, provando dolore per l'assenza e nutrire la speranza che torni.

Certo un buon adattamento della madre ai bisogni del bambino genera **Fiducia** che è la base su cui si instaura la capacità di relazione e l'accettazione della solitudine, fondamentale per ogni essere umano. Durante tutta l'infanzia l'attaccamento ai genitori è indispensabile per la sopravvivenza del bambino e le ricerche permettono di ritenere che il bambino, già a 18 mesi, trae vantaggio dalla compagnia di coetanei.

La strutturazione della capacità di tollerare la assenza della madre durerà però fino all'adolescenza.

È interessante notare come nel bambino la capacità di accettare la solitudine vada di pari passo con la capacità di provare dolore per l'assenza dell'oggetto d'amore, la madre, di ricordarlo e di nutrire la speranza che torni, speranza che ha qualcosa del sacro.

Solo se si è formata una *presenza interna positiva della madre* ed una forte *fiducia* di cui si sia potuta alimentare, solo allora, il bambino potrà permettersi di coltivare una solitudine creativa non popolata da richieste materne.

Non dimentichiamo che l'uomo è un essere relazionale... e che il nostro processo d'integrazione si dipana lungo l'intero arco della vita e che si svolge seguendo le modalità di sviluppo di ognuno di noi. L'esistenza, allora, diventa un luogo/spazio da strappare alle tenebre dell'inconsapevolezza, con una ricerca continua che ci tenga al riparo dal prolungato commercio con gli altri, una zona di segretezza e di non comunicazione.

C'è chi sostiene che tutta la nostra vita di relazione tende ad una unione e che tale unione si trasforma in tenerezza e nell'amore sessuale quando i protagonisti sono un uomo e una donna.

C'è, sembra, *l'aspirazione inconscia al ripristino dello*

stato simbiotico originario vissuto dal bambino nel grembo materno e subito dopo la condizione *fusionale*, sorta di situazione paradisiaca, in cui al bisogno segue immediatamente il soddisfacimento.

Si tratta, quindi, di *nostalgia spostata nel futuro*, piuttosto che di una meta realistica. Ma, quanto più il nostro umano desiderio di pienezza si concretizza in uno oggetto esterno, tanto meno riesce a soddisfarci in quanto noi ci nutriamo inconsciamente di un fantasma, quello dell'unità simbiotica.

E, allora, possiamo affermare che il desiderio che ci spinge inconsciamente a riprodurre la *fusione primigenia* non è altro che una sterile ripetizione di ciò che chiamiamo dopo Freud *coazione a ripetere*.

Gli studiosi moderni hanno assunto come criterio di valutazione della maturità affettiva, oltretutto la capacità di instaurare legami profondi basati su effettiva parità, *il saper star soli*.

È stato Donald Winnicott, lo studioso della solitudine, che nel 1958 pubblicò un saggio dal titolo "Capacity to be alone" sugli aspetti positivi della capacità di essere solo.

Dall'attaccamento precoce del piccolo alla madre, il bambino impara gradualmente a sopportare periodi sempre più lunghi di separazione.

Quindi, il saper stare soli corrisponde nell'adulto alla manifestazione esteriore di un'intima sicurezza venuta formandosi durante l'infanzia.

Certo, la presenza costante, nei momenti di necessità, delle figure di attaccamento, abitua il bambino ad attendersi la loro disponibilità per il futuro. Teniamo presente che il bambino non è autosufficiente, quindi ha bisogno di un "tramite", un'altra persona che gli permetta di essere se stesso, senza però bisogno di compiacere.

Scriva Padre Barban, il giovane Priore Generale dei Monaci Camaldolesi: "*Ho amato fin da ragazzo il dono del silenzio nella mia vita. Ricordo il silenzio caldo dell'estate quando le cicale esauste fermavano il loro canto stridulo. Straordinario il silenzio dell'inverno: i campi seminati, ma vuoti; il tempo rotto dal picchietto*

della pioggia, tutto coperto dal silenzio della neve.

E ora che sono monaco, custodisco il silenzio esistenzialmente e spiritualmente. Mi fa compagnia, mi educa ad abitare la mia solitudine; mi permette di essere attento al mio prossimo; mi avvicina a Dio... Penso che il silenzio sia la porta primordiale per entrare in contatto con le molte voci...oggi che nella società esiste il caos, l'inquinamento non solo luminoso, ma ancor più quello acustico che è devastante per l'anima.

Non siamo fatti solo di muscoli e viscere: dentro di noi sentiamo che c'è un'interiorità e questa interiorità è la dimora di Dio, dove sentiamo il bisogno di essere in contatto con la nostra anima.

Mi verrebbe da dire che dobbiamo imparare di nuovo a parlare con l'anima, inadeguati, come siamo diventati, a vivere con la nostra profondità."

Etti Illesum nel suo diario in attesa di essere inviata ad Auschwitz, dove morirà, scrive che ognuno di noi è un'anima diversa per la nostra singolarità, e mette in risalto *l'anima vecchia*, più ricca di umanità grazie alle stratificazioni di esperienze spirituali depositate al suo interno.

È allora che la profondità dell'anima può trasformarsi in preghiera e, se fossimo più attenti alla nostra interiorità, saremmo una preghiera continua. Nel corso degli anni, poi, attraversiamo diversi tipi di preghiere in quanto passiamo da itinerari spirituali diversi, trasformando le preghiere di richiesta in quelle di ringraziamento.

La vera preghiera è un tutt'uno con la profondità dell'anima.

La giovane donna olandese risponde alla sua situazione allarmante e disperata, "resting in herself", sentendo la protezione della sua cella, i cui muri la isolano dal mondo divenuto ostile e proteggono la sua anima che riesce ad esprimere gioia e ringraziamento a Dio anche in quel contesto.

La fulgente risposta alla vita di questa giovane donna ebrea e come sia riuscita a trasformare la condizione di atroce isolamento, cui era stata consegnata nel campo di concentramento di Westerbork, le permette di trasformare la sua condizione interiore in solitudine spiritualmente salvifica.

Scriva: "*Io mi innalzo intorno la preghiera, come un muro che offra riparo. Mi ritiro nella preghiera,*

“IL DONO DEL SILENZIO”

come nella cella di un convento, e ne esco raccolta, concentrata, forte.”

Nel rapporto profondo di preghiera con Dio incontra quell'Amore salvifico di cui ci parla Caldironi nel suo scritto sulla solitudine, quel risarcimento di Amore che le permette di nutrirsi di speranza.

È pur nel silenzio che si ascolta buona musica; si legge un buon libro; si dialoga con una persona; ci si incanta di fronte ad un'opera d'arte...

Si potrebbe dire insieme a John Zachary Young che il nostro Centro consta di due aspetti: *l'uomo storico*, con una sua precisa collocazione temporale e *l'uomo eterno*, rappresentante il nostro lato più intimo, quello rivolto ai fenomeni più misteriosi della psiche.

Qualcuno ha scritto che la solitudine è uno “spazio virtuale indefinito”, in cui convergono presenze inquietanti, non ultima, l'esperienza molto profonda e conturbante di trovarsi di fronte alla parte più misteriosa ed incomunicabile di noi stessi, parte che, rendendoci unici e irripetibili, ci separa dagli altri. E l'uomo sembra aver paura della propria unicità.

Anche Carl Gustav Jung ha voluto sottolineare della solitudine ciò che costituisce il nostro nucleo più intimo e profondo, ciò per cui siamo noi e non altri, che è incomunicabile, ed è causa di turbamento.

Come molti pazienti attestano attraverso il ricordo, tutta l'infanzia è un'età solitaria. Jung stesso ce ne parla e confessa di aver sperimentato l'impossibilità di comunicare i propri vissuti. Naturalmente, tale difficoltà di comunicare i propri pensieri, appartiene ad ogni età. Ma nell'infanzia è più gravoso per le scarse capacità di contenimento della coscienza.

Scrive Jung nella sua autobiografia:” *Quegli anni furono i più importanti della mia vita, quando inseguivo le mie immagini interne... In quegli anni si decise tutto ciò che era essenziale.*

Tutto cominciò allora.”

E ora vorrei citare Victor Frankl, psichiatra e ideatore della Logoterapia, divenuto famoso col suo libro “Uno psicologo nel lager”, dove tenta la difficile impresa di dare un senso anche alle situazioni al limite, quando l'isolamento, l'esser soli, la sofferenza sono tali da annullare ogni presunzione di umanità.

La vita nel lager era in balia di forze così avverse da precludere qualunque tipo di scelta, che è l'atto tipicamente umano dell'uso della volontà. Ma anche in simili circostanze Frankl sperimenta in prima persona la possibilità di trovare un filo che guida i nostri passi: nell'Accettazione della sofferenza nel dare un Significato profondo alla situazione dal momento che non esiste età in cui si arresti l'evoluzione psichica e la maturazione della personalità.

Possiamo a questo punto, affermare che *saper star soli* rappresenta una preziosa risorsa in quanto permette: di entrare in contatto con la propria intimità e di conoscersi; di riorganizzare le idee; elaborare dolori; e perfino l'isolamento forzato del carcere può costituire una spinta alla crescita, collaborando con l'inevitabile, come hanno testimoniato in molti.

A questo punto, però, vorrei dare uno sguardo alla *storia*. Quello che possiamo osservare è che sono state le donne a sentire forte il bisogno di solitudine, facendo anche gesti eclatanti per ottenere spazi e tempi per liberarsi dai troppi dettami imposti e possiamo individuare donne che, timidamente o anche platealmente, hanno denunciato al mondo il loro stato, magari con opere d'arte, come la Gentileschi, oppure scrivendo libri e racconti, come la Austen e la Bronte, arrivando fino agli anni '20, quando Virginia Woolf e Katherine Mansfield osano alzare la penna per rivendicare spazio e tempo per sé. Bisogna riconoscere che la donna non è mai stata padrona di gestire il suo tempo, essendo sempre stata vincolata alla casa, da sempre riempita di oneri che riguardavano altri, senza potersi concedere la solitudine necessaria a conoscersi.

Isolata, sola, ma mai padrona della sua solitudine.

Alla fine degli anni '20 una inglese alto borghese, Virginia Woolf, scrive un libro dal titolo emblematico “*Una stanza tutta per sé*”, dove affronta il suo diritto ad uno spazio, dove potersi immaginare “*donna tutta per sé*”, liberandosi di quella *anonimità* imposta dall'introduzione di un modello femminile imperante dedito esclusivamente ad altri.

Sempre negli stessi anni dal lontano New Zealand, K. Mansfield scrive due racconti, “Una tazza di tè” e “La mosca” che sono due straordinarie analisi della solitudine, da cui stralcio una riflessione:

A me sembra che ciò cui aspiriamo è di lavorare con la nostra mente e la nostra anima insieme. È soltanto quando l'anima illumina la mente che quello che facciamo ha importanza...Per me l'unico modo per arrivarci è la solitudine.”

Beh, tali esperienze possono essere intese come la *metafora* dell'immersione nelle profondità del nostro essere, in quella terra vergine della psiche non contaminata da richieste esterne.

18

La “stanza” è l'esperienza del ritiro, del deserto cui fanno riferimento tutte le tradizioni religiose ed anche le fiabe, dove si assiste alla condanna di un periodo di solitudine, spesso in luoghi di difficile accesso, come la foresta.

A distanza di molti anni, Assagioli invita ognuno di noi: “*Studia il tuo SE' più intimo, scopri il tuo vero Io nascosto nelle profondità della tua Anima, apprendi le tue meravigliose potenzialità*”

E la Solitudine non fa più paura. Diventa un luogo sacro; la zona più segreta della nostra individualità; lo spazio della libertà, dove nascono e si alimentano fin dall'infanzia le energie creative; *un luogo intimo dove prendersi cura di Sé.*

Saper star soli rappresenta, quindi, una preziosa risorsa che ci permette di entrare in contatto con la propria intimità, di riorganizzare le idee, elaborare i dolori, e perfino l'isolamento forzato e le condizioni al limite della sopportazione possono costituire una spinta alla crescita, collaborando con l'inevitabile, come hanno testimoniato in molti, tra cui anche il nostro Assagioli, autore di “Freedom in Jail”.

“L'arte e la tecnica del silenzio” che ci invita a contrastare la civiltà del rumore che conduce a non sopportare più il silenzio, a non parlare a vanvera senza prima pensare e riflettere ed a considerare il silenzio interno, delle emozioni, dei desideri, dei pensieri, dell'immaginazione che mirano a frenare l'attività.

Il Silenzio è, quindi, *Energia spirituale positiva* ed è

Tratto dalla Rivista dell'Istituto di Psicointesi - N. 35 - aprile 2021

perciò che ci viene consigliato di praticare il silenzio, come facevano Aurobindo e Gandhi, mediante i vari stadi della meditazione, passando dal raccoglimento alla elevazione verso l'Anima, ottenendo rigenerazione di tutti gli aspetti personali e concludo.

È dal nostro santuario interiore che possono sgorgare le nostre preghiere, come questa poesia di Tagore con cui chiudo le mie riflessioni.

*Non voglio pregare di essere protetto dai pericoli,
ma di sfidarli impavido.*

*Non voglio implorare alleviamento di pena,
ma cuore per vincerla.*

*Non voglio cercare alleati nelle battaglie della vita,
ma il mio rinvigorismento.*

*Concedimi, o Dio, di riconoscere il soccorso della tua
mano anche nella sconfitta e nella sofferenza.*

Paola Tarchini Delgrosso

Psicologa Pedagogista e Formatore dell'Istituto di Psicointesi