

PSICOLOGIA BIBLICA • LA PSICOLOGIA FEMMINILE

Il valore della solitudine

Excursus

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

L'essere umano è un essere gregario, non solitario (*Gn 2:18*). “Chi si separa dagli altri cerca la sua propria soddisfazione, e si irrita contro tutto ciò che è giusto” (*Pr 18:1*). L'isolamento può portare alla depressione e questa, nei casi più gravi, perfino al suicidio.

“La solitudine è una condizione molto diffusa. È indubbio che la vita nei grandi agglomerati cittadini facilita l'isolamento e fa sì che in molte situazioni si ignori la vita personale del collega di ufficio, del vicino di casa o della cassiera del negozio o del supermercato all'angolo che incontriamo quotidianamente”. – A. Oliverio, docente di psicobiologia.

Ogni persona reagisce diversamente alle circostanze della vita. Così è anche quando una persona si sente sola. Ci si può sentire soli per vari motivi: discriminazione razziale, discriminazione per la propria fede, cambiamento di lavoro o d'ambiente, perdita di amici, divorzio o separazione, morte di persone care, vecchiaia; ci si può sentire respinti anche per le proprie caratteristiche (aspetto fisico, timidezza o altri complessi).

Finanche le persone sposate possono sentirsi sole. In molte famiglie si vive spesso da isolati: ciascuno va e viene come se i familiari fossero coabitanti estranei; si può anche mangiare insieme, ma senza neppure una conversazione o una parola; i ragazzi e le ragazze, in particolare, vivono attaccati al loro *smartphone* isolandosi, nel paradosso di non

“La capacità di comunicare è destinata a diminuire man mano che cellulari e altri aggeggi si frappongono tra le persone”. - Tetsuro Saito, docente giapponese, uno dei pochi maestri shiatsu al mondo.



sentirsi soli ma essendolo di fatto. I coniugi che vivono vite parallele come i binari che mai s'incontrano, per la loro mancanza di dialogo mettono a serio repentaglio il loro matrimonio.

La solitudine peggiore è quando ci si sente abbandonati da Dio.

A parte i rari casi patologici in cui la persona sola soffre in modo angosciante ed è disperata al punto di togliersi la vita, di solitudine non si muore: per quanto spiacevole, non è una questione di vita o di morte. Ci sono molti modi per vincerla.

C'è tuttavia una grande differenza tra il sentirsi soli, soffrendone, e il ricercare la solitudine in certi momenti. Chi non trova il tempo per ritirarsi in se stesso e riflettere diviene alla fine un superficiale.

“Trascorrere efficacemente del tempo da soli è un tonico necessario nell’odierno mondo spasmodico ... Un po’ di solitudine aiuta a vivere”. - *Psychology Today*.

La Sacra Scrittura attribuisce gran valore alla solitudine. Ne è un esempio Yeshù:

“Dopo aver congedato la folla, si ritirò in disparte sul monte a pregare. E, venuta la sera, se ne stava lassù tutto solo”. - *Mt 14:23*.

“La mattina, mentre era ancora notte, Gesù si alzò, uscì e se ne andò in un luogo deserto; e là pregava”. - *Mr 1:35*.

“Fattosi giorno, uscì e andò in un luogo deserto”. - *Lc 4:42*.

“Egli andò sul monte a pregare, e passò la notte pregando Dio”. - *Lc 6:12*.



Yeshù apprezzava e ricercava i periodi di solitudine. A volte è necessaria, come nel caso di Isacco che “era uscito, sul far della sera, *per meditare* nella campagna” (*Gn 24:63*). La solitudine è essenziale così come lo sono i periodi di tranquillità. Immergersi nei propri pensieri e riflettere, congetturare fra sé e sé, meditare, aiuta a chiarirsi le idee e a valutare le cose e la nostra stessa vita. Farlo da soli permette di riordinare i propri pensieri in tranquillità e senza fretta, concentrandosi meglio. È un’esperienza ristoratrice e corroborante.



La meditazione in solitudine, oltre a garantire il riserbo, favorisce la profondità di pensiero. Anche se sembra un paradosso, facilita l’armonia nei rapporti umani; infatti, imparando a meditare e a rimanere in silenzio, saremo portati a riflettere prima di parlare, ad agire con discrezione e a sapere quando è il caso di tacere anziché parlare in modo avventato. “Il giusto riflette prima di rispondere, i malvagi vomitano sciocchezze”. - *Pr 15:28, TILC*.

“Hai mai visto un uomo che ha sempre fretta di parlare? Uno stupido dà più affidamento”. - *Pr 29:12, TILC*.

rimanere in silenzio, saremo portati a riflettere prima di parlare, ad agire con discrezione e a sapere quando è il caso di

Il salmista si impegnava a meditare in modo proficuo e lo scrisse: “Il mio cuore [per occidentali la mente] mediterà pensieri intelligenti” (*Sl 49:3*). Meditare in solitudine ci fa crescere interiormente verso la maturità spirituale.

Come faceva abitualmente Yeshù, dovremmo anche noi ricercare la solitudine per stare soli con Dio. La Bibbia ci esorta: “Avvicinatevi a Dio, ed egli si avvicinerà a voi” (*Gc 4:8*). “Medito su di te”, dice a Dio il salmista (*Sl 63:6, TNM*). “Mediterò su tutte le opere tue e ripenserò alle tue gesta”. - *Sl 77:12*.

“Ti siano gradite le parole della mia bocca
e i pensieri della mia mente,
o Signore, mia difesa e mio liberatore”. - *Sl 19:15, TILC*.

Ritagliarsi del tempo per stare da soli può essere una sfida nel mondo convulso di oggi, ma vale la pena di seguire il consiglio biblico di *Ef 5:16,17*: “Usate bene il tempo che avete, perché viviamo giorni cattivi. Non comportatevi come persone senza intelligenza, ma cercate invece di capire che cosa vuole Dio da voi”. – *TILC*.

Sentirsi soli è un’esperienza dolorosa, ma ricercare la solitudine in certi momenti è tutt’altra cosa. È un raccoglimento in se stessi per ottenere pace interiore. Ogni credente può trovarvi momenti di vero godimento spirituale.

“Per sviluppare la propria individualità bisogna stare da soli”. - M. Csikszentmihalyi, R. W. Larson, *Being Adolescent: Conflict and Growth in the Teenage Years*. Di ciò dovrebbero tener conto soprattutto i giovani e le giovani.

