

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 sé 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

“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

tacere anziché parlare in modo avventato. “Il giusto riflette prima di rispondere, i malvagi vomitano sciocchezze”. - *Pr 15:28, TILC*.

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 periodicamente 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 sé 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.

