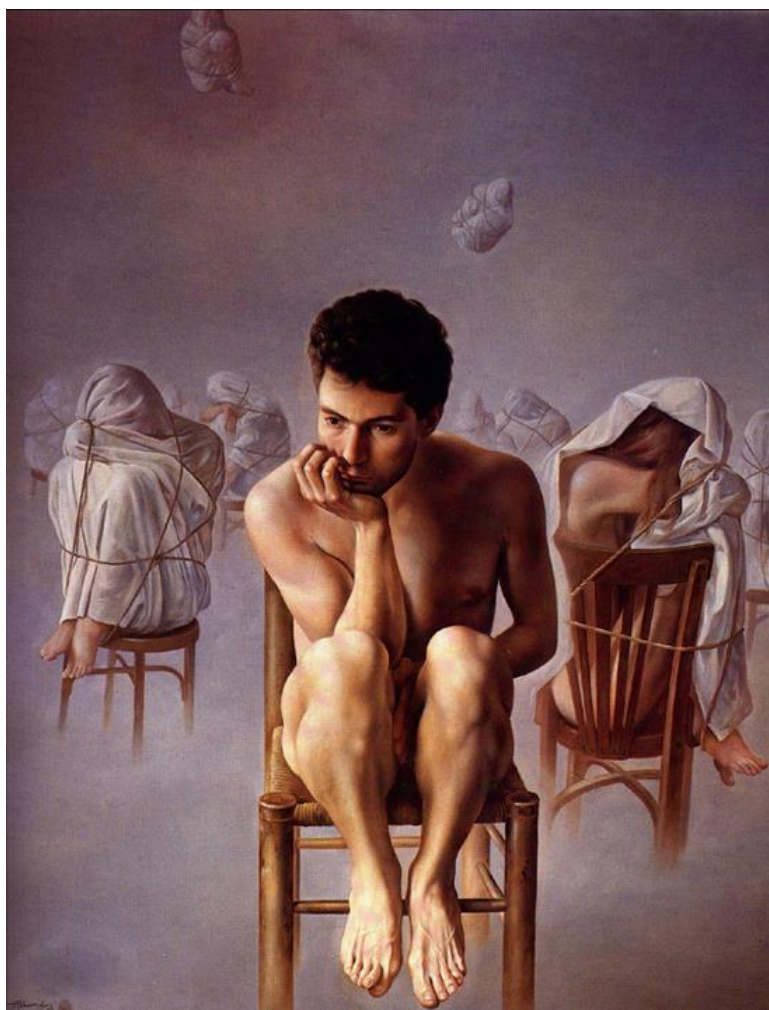


RIFLESSIONI SULLA SOLITUDINE



Richie Seco
Parco di Studio e Riflessione Punta de Vacas
Dicembre 2013
Traduzione: Cetty Coriglione e Silvia Landi

INDICE

CHIARIMENTI PRELIMINARI	3
Insogni e direzione.....	4
Sesso, denaro, prestigio e necessità primarie.....	5
Denaro	6
Sesso.....	6
Prestigio.....	6
Necessità primarie e timore	7
Timore e violenza	9
LA SOLITUDINE COME ESPERIENZA.....	10
Descrizione di sensazioni	10
Il tema è l'intenzione degli altri non il loro "amore"	11
La perdita di contatto con se stessi	13
IL SENSO TRASCENDENTE	15
RINGRAZIAMENTI	16

CHIARIMENTI PRELIMINARI

L'intenzione nel produrre questo scritto è quella di tentare di fare luce su un tema che ha generato in me (e vedo anche in altri), grande sofferenza: la sensazione di solitudine.

Prima di iniziare, devo fare una distinzione tra lo stare fisicamente solo, e la sensazione di solitudine. In effetti, possiamo verificare che, anche camminando in una strada vuota, possiamo non avere la sensazione di solitudine e, al contrario, possiamo sentirci soli pur essendo circondati da molte persone.



Perché soffriamo quando ci abbandonano, quando non ci prendono in considerazione? Perché intraprendiamo azioni contraddittorie (per esempio, azioni che pensiamo di non dover fare o che sentiamo che non dobbiamo fare), pur di essere presenti in altri (intendendo come "altri" un'altra persona, o un gruppo determinato, o tutta una società)?

E' a queste domande che cercherò di rispondere.

Insogni e direzione



E' stato detto, con grande verità, che l'essere umano è mosso dai suoi insogni. Catene di immagini organizzate dalla nostra coscienza che ci fanno muovere, che ci spingono in un una direzione¹.

Ho fame, immagino del pane che è in un certo luogo in cucina, mi muovo in quella direzione.

Tutto questo processo è molto veloce e raramente si avverte.

Se l'immagine che appare è più complessa, come un arrosto, ad esempio, si possono innescare una serie di immagini anche più complesse: il carbone o la legna, i vari tipi di carne, i commensali, la macelleria, gli amici da invitare, il portafogli o il bancomat, il costo dell'arrosto, il proprio lavoro....fino all'argomento politico. Infine: tutta una serie di immagini che dipenderanno dai contesti geografici, culturali e personali.

Ciò che è certo è che c'è qualcosa in comune fra tutti i contesti: la necessità e lo "scatenamento" o l'"comparsa" di un'immagine che risolve (o tenta di risolvere) questa necessità e muove in una certa direzione.

¹Riguardo questo tema suggerisco di leggere Silo, "Appunti di Psicologia, Opere complete, Vol. 2. Psicologia II. In particolare il punto 3 "Livelli di Coscienza. Insogni e nucleo d' insogno" .

Sesso, denaro, prestigio e necessità primarie

Si è detto anche, che l'essere umano cerca sesso, denaro e prestigio.

Riprendendo il tema delle immagini o insogni, stiamo dicendo che ci sono necessità e che gli insogni che appaiono ci fanno muovere verso questi tre grandi temi: sesso, denaro e prestigio.

E allora, le necessità sono inevitabilmente legate agli insogni? La risposta è che, principalmente, è così. Sebbene quelle immagini vengano poi "adornate" con ogni tipo di abbellimento, alla base ci sono delle necessità primarie che devono essere soddisfatte.

Quand'anche si finisca insognando con il tema politico, come nell'esempio dell'arrosto, nel germe di tutti gli insogni c'è una necessità primaria che deve essere soddisfatta.

E' sufficiente auto-osservare a cosa dedichiamo il nostro tempo, verso dove dirigiamo i nostri atti (e per tanto, quali sono le immagini che guidano questi atti), per confermare l'esattezza di queste affermazioni: lavoriamo per ottenere denaro; cerchiamo il partner e attività con il partner, relazionate al tema del sesso; facciamo riunioni con la famiglia o con gli amici, per "essere presi in considerazione" o "essere amati".

E non si tratta solo del tempo dedicato direttamente a ognuno di questi temi. Bisogna considerare il tempo che impieghiamo a insognare, pianificare, ecc., con riferimento a ognuno di questi temi.

Si scappa poco da queste direzioni.

Quando scrivo "necessità primarie", sto parlando di registri, di sensazioni fisiche. Non si tratta dell'"Eros" o "Tanatos" freudiani. Nemmeno di una teoria sugli istinti.

Questo registro fisico, questa necessità, è sempre attuale? No.

Quando ricordiamo qualcosa, anche al ricordo è legato il registro fisico. Questo implica che i miei insogni possono dare risposta a necessità non presenti, ciò spiega che si possa mangiare senza fame, per esempio:

Ricordo un momento in cui ho sentito fame, ho la sensazione fisica di questo ricordo, mi alzo a cercare un sandwich.

Questo contributo non intende approfondire il tema degli insogni, cosicchè lascerò da parte i registri fisici che rimangono dissociati, nella memoria, dalle esperienze e dalle immagini che li accompagnarono e altri fenomeni simili.

Allora definirò solo questo: **gli insogni sono legati,**

originariamente, a necessità primarie, percepite o ricordate.

Esiste anche la possibilità di proiettare la necessità: "tra tre ore, avrò fame". E iniziare a insognare la soddisfazione di questa necessità, ora. Però, in ultima istanza, questa proiezione si basa sul ricordo della volta in cui ho avuto fame, pertanto la definizione precedente continua ad essere valida.

Per quanto esposto fin qui: sesso, denaro e prestigio rispondono a necessità primarie.

Schematicamente, si può dire che:

Denaro

Gli insogni legati al denaro, sono orientati a soddisfare necessità primarie di nutrizione e locomozione, presenti in tutti gli esseri vivi. Inoltre, appaiono legati anche al tetto o "grotta", alla protezione.

Non dovrebbe portare a confusione il fatto che il pranzo si faccia in una grande sala, con uno chef, maître, tovaglie speciali, cibo e bevande di grande elaborazione. Tutto questo è la "decorazione" di quello che inizia come una necessità primaria.

Sesso

Gli insogni riferiti al sesso, cercano di soddisfare necessità primarie di riproduzione.

Nuovamente, non dovrebbe portare a confusione che ci siano poesie, canzoni, ambiti speciali, profumi, ricerca di sensazioni di tutti gli tipi. Alla base di tutta questa elaborazione c'è la necessità primaria di riproduzione.

Non disconosciamo che il sesso compie, nell'essere umano, anche altre funzioni di grande importanza, relazionate con l'energia e la creatività.

In ogni caso diremo che la necessità di base è, in questo caso, aumentata nel suo impulso da queste caratteristiche.

Prestigio

In parte è stata la ricerca tesa ad identificare la necessità primaria legata agli insogni riferiti al prestigio, quella che dette luogo a una serie di riflessioni che sono alla base di questo scritto.

L'ipotesi è che l'essere umano ha bisogno di "essere in altri" per sentirsi protetto. Il prestigio è, in questo contesto, questo "essere in altri". Credo che esista in ognuno di noi la sensazione che se non siamo presi in considerazione, se non siamo parte di un insieme, siamo in pericolo.

Questo può sorgere da un imprinting primitivo, da un momento dell'evoluzione nel quale un individuo trovandosi separato dai suoi simili,

correva pericolo di fronte ai predatori.

E' anche possibile che la vita, che si va complessificando dall'organismo unicellulare a insiemi di cellule organizzate, abbia impresso in tutti gli esseri vivi la ricerca di simili con i quali complementarsi per raggiungere salti evolutivi.

Personalmente aderisco a questa seconda ipotesi.

Ciò che è certo è che qualsiasi sia l'ipotesi corretta, in questo caso, possiamo dire che si tratta di una ricerca tanto vitale, tanto basilare, che bisogna fare uno sforzo molto speciale per resistere all'impulso di ricerca dei simili, nello stesso modo in cui bisogna fare uno sforzo per stare a digiuno o restare celibe.

E quali sarebbero gli "abbellimenti" in questo caso?

Non è vero che una volta raggiunta l'attenzione dell'altro, molte volte iniziamo a cercare una attenzione "speciale"? Ormai non basta che ci ascolti, vogliamo che ci ascolti in un certo modo. Non basta che ci chiami, ci deve chiamare con una determinata frequenza. Non basta che faccia attenzione a ciò che diciamo, bensì che "rispetti" la nostra opinione...ecc...

Devo annotare qui che per molto tempo, la ricerca di "prestigio", di essere considerato dagli altri, mi è apparsa una ricerca di "minore qualità" rispetto alla ricerca di denaro o di sesso. La consideravo una richiesta in un certo senso "borghese", propria di chi ha risolto le necessità di base e si lancia nelle ricerche più superflue.

A seguito di varie esperienze e di queste riflessioni, ho cambiato radicalmente questa opinione.

Necessità primarie e timore

Nello stesso modo, a ognuna di queste necessità primarie corrisponde un timore. Il timore della povertà e della malattia, il timore della sparizione personale o della specie... il timore della solitudine.

Potremmo dire che la vita ha dotato tutti gli esseri vivi dell'equipaggiamento di registro necessario a proteggere la propria individualità e la propria specie, in definitiva, a proteggere l'evoluzione.

In ogni circostanza nella quale la soddisfazione di queste necessità si vede minacciata, la risposta è così forte, così intensa, che si riscontra che

questa non si origina in un ragionamento o in un sentimento, bensì in qualcosa che precede la ragione e l'emozione. E' la vita stessa che si protegge da ciò che la minaccia.

Timore e violenza



Dobbiamo separare le sensazioni che generano le necessità primarie (soddisfazione-insoddisfazione), dal timore di perdere ciò che le soddisfa, o di non riuscire a risolverle.

Sicuramente si può differenziare la fame (la sensazione fisica di fame), dal timore di non ottenere il cibo o di perdere il cibo che si ha.

Nello stesso modo, si può differenziare il sentirsi abbandonato, dal timore di perdere gli affetti o di non conseguirli.

Non c'è relazione diretta tra la violenza e la sensazione di fame. Non c'è relazione diretta tra la violenza e la sensazione di solitudine. Invece c'è relazione tra la violenza e il timore di perdere ciò che si ha o di non ottenere ciò che si desidera.

LA SOLITUDINE COME ESPERIENZA

Descrizione di sensazioni

Chiunque può ricordare di essersi sentito accompagnato in ogni momento. Da quando si svegliava fino al momento di entrare nel sonno, e anche nei sogni stessi sentiva di essere "parte di qualcosa". Innamorato, in famiglia, o in tappe di progetto con altri, sentiva questa sensazione tanto interessante di essere accompagnato pur stando solo. Addirittura, in quei momenti è possibile che abbia cercato di rimanere fisicamente solo per godere ancora di più di questa sensazione.

Passato quel momento, accadde qualcosa con la persona della quale era innamorato o con le persone più care del progetto d'insieme, e sopraggiunse questa sensazione di abbandono, di solitudine.

Com'è questa sensazione?

Che tipo di immagini accompagnano questa sensazione?

Senza dubbio i registri sono qualcosa di molto personale e questo tipo di descrizioni può non corrispondere a ciò che gli altri sentono. Però sono sicuro che nel leggere ciò che segue molti potranno evocare in se stessi sensazioni simili.

*In quei momenti sentivo un registro emotivo, tra la bocca dello stomaco e il petto, una sorta di inquietudine. Allo stesso tempo un rattristamento del corpo, un impulso a occultarlo dallo sguardo degli altri. Appariva una **distanza** tra me e il mondo.*

(Voglio dire che così come la sensazione di "vuoto allo stomaco" è l'indicatore di fame, o così come la tensione nel plesso sessuale è l'indicatore della necessità di scarica sessuale, questo registro di distanza tra me e il mondo, è l'indicatore della solitudine).

Al tempo stesso si susseguivano immagini che cercavano di "aggiustare" questa distanza. Aggiustare le condotte. Condotte che facessero sparire la distanza tra il mondo sociale e me. Sia che ritenessi che fosse "il mondo" a dover aggiustare le sue condotte o che fossi io a doverlo fare, il fatto è che la ricerca di aggiustamento era inevitabile.

Secondo l'ipotesi espressa all'inizio di questo scritto, in questi momenti la sensazione di solitudine è ineludibile quanto quella di aver fame quando

non mangiamo.

Alcuni dei fatti più dolorosi sono legati al ricordo di vedersi separato da una persona o da un insieme di persone care. Non è un caso che il sistema, nel suo ruolo repressore, cerchi di punire i delinquenti isolandoli. Non è casuale che il bambino che non si adatta alle regole dell'aula, sia distanziato dal resto. Non è casuale che si isolino coloro che hanno credenze o attitudini diverse.

Accade che si riconosce nell'isolamento un castigo.

Non è vero che questo "io distanziato" si sperimenta come se si fosse "in pericolo"?

Cosa non si "sacrificherebbe" pur di non sentire ancora la solitudine, l'abbandono?

Quali valori tradirei se temessi di perdere l'attenzione del mio compagno, della mia famiglia, dei miei amici?

Quali atti contrari o estranei a me farei pur di raggiungere l'affetto ed il riconoscimento di coloro che desidero avere vicino a me?

Non è intenzione di queste domande toccare un ricordo mortificante di atti contraddittori, bensì approfondire la comprensione della potenza che ha l'impulso a stare con gli altri, ad "essere in altri".

Il tema è l'intenzione degli altri non il loro "amore"

Sicuramente tutti possiamo dire di aver avuto questa esperienza: essere in rapporto con persone la cui stima non ci interessa, ma che esigiamo ci tengano in considerazione.

Quel commerciante, quel vicino, alcuni compagni di lavoro, familiari... Sicuramente potremmo ubicare diversi di loro in questa categoria.

Possiamo riconoscere, in noi o in altri, atti volti non alla ricerca dell'affetto dell'altro, ma alla ricerca della sua attenzione. Molte volte non arriviamo a comprendere cosa può spingere una persona a dare "fastidio" permanentemente, senza che sembri dare importanza al rifiuto del suo ambiente.

È qualcosa che comprendiamo nei bambini ai quali a volte può importare meno il distratto gesto affettuoso dell'attenzione piena degli altri. Sembrano preferire la collera di chi gli sta intorno al sentirsi abbandonati dagli adulti intorno a loro o dai loro compagni.

Questo impulso che possiamo intuire così bene in un bambino, molte volte ci sfugge quando si tratta di persone più adulte. Benché sia molto

comune osservare l'impulso di questa necessità in altri, non è affatto facile da osservare in noi stessi nonostante ci succeda spesso.



Cosa succede se un individuo è abbandonato? Quali comportamenti potrebbe mettere in atto per ottenere l'attenzione di un mondo che registra ogni volta più lontano?

Ho indicato, e ho visto indicare a volte, quei comportamenti come una sorta di "pose", degradando la loro importanza. Ho ascoltato la parola istrionismo, come se detta parola potesse spiegare la situazione dell'altro... Ma come succede molte volte con i termini utilizzati dalla psicologia volgare, si rimane soltanto nella superficie dei registri, senza raggiungere la comprensione di ciò che si pretende di spiegare

E cosa accade se un insieme sociale si sente abbandonato? Possiamo facilmente trovare esempi di gruppi di persone che "richiamano l'attenzione", prendendo a volte direzioni molto distruttive. E non mi riferisco soltanto agli insiemi che storicamente sono stati lasciati da parte.

Possono esserci persone che hanno risolto molto bene il resto delle loro necessità che, tuttavia, quando non riescono ad ottenere l'attenzione desiderata, intraprendono atti completamente irrazionali e, molte volte, distruttivi².

² Basta ricordare gli accadimenti nel Venezuela al momento della crisi del petrolio all'epoca del Presidente Hugo Chavez o a quelli della campagna argentina durante la presidenza di Cristina Fernandez

La perdita di contatto con se stessi



*E' una strada lunga e silenziosa.
Cammino nelle tenebre e inciampo e cado
e mi alzo e calpesto con piedi ciechi
le pietre mute e le foglie secche
e qualcuno dietro di me le pesta ancora:
se mi fermo, si ferma;
se corro, corre. Mi giro: nessuno.
Tutto è oscuro e senza uscita,
e giro e giro gli angoli
che sboccano sulla strada
dove nessuno mi aspetta né mi segue,
dove io inseguo un uomo che inciampa
e si alza, e mi guarda e mi dice: nessuno³.*

Sembrerebbe che sia proprio nella ricerca di adattamento e di assimilazione a insiemi o a persone, che si perde il contatto con la propria interiorità. Allora ciò che si sperimenta è la **distanza** da se stessi.

In quei momenti, il giudizio esterno acquista rilevanza e il livello di accettazione o rifiuto da parte degli altri, diventa la misura dell'aggiustamento delle nostre condotte ed è il sensore di quanto bene –o quanto male- ci stiamo muovendo.

In insiemi umani sani, questa tendenza può essere stata interessante e salutare. Però cosa accade se questi insiemi sono alienati nel consumismo o immersi in condotte distruttive?

Quindi ci troveremo ad un crocevia, in un momento di decisione nel

³ Octavio Paz. El fuego de cada dia. Poesia. Seix Barral. Primera edicion argentina. Marzo de 1993.

quale dovremo optare se agire in base al timore di perdere gli affetti o di non raggiungerli, cercando di allontanare il registro di solitudine, o agire in base a registri propri di unità, di coerenza. Per fare ciò dovremo avvicinarci a noi stessi.

Come si vede, il tema della solitudine non è un tema minore. Ed è possibile verificare il gran paradosso di un mondo ogni volta più interconnesso, nel quale al tempo stesso ogni essere umano si va sentendo ogni volta più isolato, più abbandonato. Quindi, se l'ipotesi che *l'impulso di essere "presente" in altri è una necessità basilica* è corretta, troveremo che la non soddisfazione di questa necessità è alla radice di molti dei problemi di un mondo sociale che va crescendo in disperazione e il cui futuro si va chiudendo.

Stretti tra la necessità vitale di complementarsi con altri e l'aspirazione alla coerenza e all'unità, ci troveremo in un momento importante, nel quale prendere una buona o cattiva decisione, può portare a perdere molto tempo nel tragitto evolutivo.

Sarà valido quindi, osservare più da vicino le alternative.

IL SENSO TRASCENDENTE

Una volta trovato il contesto che permette di considerare la necessità di essere presenti nelle intenzioni degli altri, simile alla necessità di mangiare, per esempio, troviamo proposte che permettono di superare questa problematica.

Un primo passo credo sia quello di "dis-abbellire" la necessità. Come nel caso del mangiare non c'è bisogno di tanto. Non è vero? La sensazione di distanza molte volte sparisce con gesti molto semplici. Al contrario, il carico pesante delle esigenze, del rispetto, dell'obbedienza, dell'amore incondizionato, allontanano l'obiettivo e lo oscurano.

Però facendo un passo in più, mi rendo conto che "l'essere in altri" è necessario ma non giustifica la mia esistenza. Sesso, denaro e prestigio: insogni lanciati da necessità basiche, che possono orientare la mia vita provvisoriamente, ma che non danno un senso completo né fondamento alla mia esistenza.

E cosa è che può dare senso alla vita in forma trascendente, non provvisoria?

Ognuno potrà cercare per se stesso il Senso. E benché questa ricerca sia personale, ciò che posso affermare è che se questo senso è tale, si orienterà verso la coerenza, verso l'unità.

Finché non riusciremo a scoprire questo senso trascendente, fatalmente soffriremo la solitudine e il timore.

Cosicché, se qualche volta ti trovi tra l'alternativa di scegliere tra i tuoi affetti e la tua coerenza, ti raccomando di essere fedele a te stesso, scegliere la coerenza. Tale decisione ti porterà a rimetterti in contatto con te stesso e accorcerà questa particolare distanza, sebbene potrebbe allontanarti provvisoriamente da alcune persone.

Per finire, ti lascio questa testimonianza: quando sono coerente, non mi sento solo e incontro compagne e compagni di cammino. Possono essere tanti o pochi (come contabilizzare questo?) però il loro affetto è senza dubbio e coerentemente vero.

RINGRAZIAMENTI

Per Hernán Daulte, mio grande amico, mio compagno di cammino da sempre, la cui amicizia coerente e vera è stata sempre una luce nei momenti di solitudine

E per Silvina Sotelo, mia carissima compagna di livellamento e ascesi, la migliore amica che si possa avere.

Per entrambi il ringraziamento per la pazienza e per l'incoraggiamento, e per loro un luogo soave e permanente nel mio cuore.