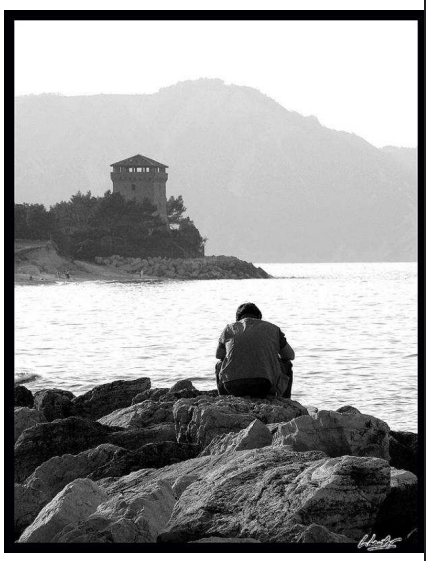
"ALZATI, TI CHIAMA!" DESIDERIO DI AMORE ...un passo oltre la solitudine

Solitudine in aumento "Un danno per la salute"



Secondo gli esperti, l'isolamento indebolisce l'organismo e complica la vita

C'è quella di chi detesta gli altri, quella di chi non ha più niente da dire, quella voluta e quella sofferta, quella che rilassa e quella che fa impazzire. **La solitudine possiamo incontrarla dappertutto, anche in mezzo alla gente.** E secondo le ultime statistiche riguarda quasi 4 milioni di italiani e il 20% della popolazione mondiale. Il professor John T. Cacioppo, studia questa condizione umana da anni e ha raccolto i frutti del suo lavoro in un libro, frutto della collaborazione con lo scrittore americano William Patrick. **Le sue pagine descrivono una società nella quale i momenti di socializzazione sono rarissimi, concentrata più sul mondo virtuale che sulla realtà, e denunciano anche gli effetti che questa situazione provoca sulla salute.** In primo luogo perché ci abbrutiamo tra sigarette e pasti consumati fissando il pc. E poi perché **la solitudine distrugge la nostra capacità di parlare e di muoverci, rende più coriaceo il guscio che ci separa dal resto del mondo e ci indebolisce**. Anche fisicamente. "Non è solo una sensazione - spiega Cacioppo - ma una minaccia: ha effetti devastanti, ad esempio, su coloro che soffrono di pressione alta". Chi vive da solo e si sente un po' giù di corda difficilmente fa sport, più spesso si rifugia nel cibo, nella tv, nell'alcol o nelle sigarette. E' di pochi giorni fa la notizia di una ricerca canadese che mette in relazione il senso di isolamento con la temperatura corporea percepita. Chi si sente solo, in genere soffre di più il freddo e preferisce i piatti caldi anche d'estate. Un esperimento che fa capire quanto la solitudine nasconda conseguenze incontrollabili. Tra il 1985 e il 2004 la General Social Survey americana ha stilato una serie di statistiche basate su 1500 interviste a cittadini americani, facendo loro delle domande molto semplici: quanti amici hai? Con quante persone ti puoi confidare? La maggior parte degli intervistati ha risposto in modo vago, molti addirittura non sapevano cosa dire. Cacioppo ha riscontrato, continuando a fare interviste dello stesso tipo, che oggi circa 60 milioni di americani si sentono soli. La metà di questi abita per conto proprio, l'altra metà ha una famiglia o dei coinquilini. Ciò significa, che **il fenomeno non interessa solo chi è abituato a vivere in modo isolato, ma anche chi frequenta altre persone, parla e interagisce ogni giorno. "La solitudine è un segnale di dolore che spesso la società non recepisce** - continua - Per intensità e carica devastante, potremmo paragonarla alla rabbia o alla sete". Lo psicologo precisa inoltre che **la società guarda più alla quantità che alla qualità delle cose, e che questo criterio spesso viene adottato nelle relazioni sociali. "Pochi ma buoni: la quantità spesso va a scapito della qualità: è quello che ripeto ai miei pazienti".** Per evitare che la solitudine diventi anche una malattia del corpo, Cacioppo propone al lettore una serie di esercizi mentali. Fondamentale, ad esempio, è chiedersi quando è stata l'ultima volta che abbiamo parlato di un nostro problema di salute con qualcuno che non fosse il nostro medico. O magari domandarsi a chi potremmo lasciare nostro figlio in caso di necessità, ad eccezione della baby-sitter. Secondo lo psicologo, se le risposte a queste e ad altre domande fossero negative, dovremmo in qualche modo correre ai ripari. Secondo un'inchiesta di Contexts, i legami che si formano all'esterno della cerchia familiare sono in genere i più salutari, perché mettono l'individuo a contatto con persone e culture diverse. Avere molti amici, magari appartenenti a ceti sociali lontani dal nostro, migliorerebbe la qualità della vita. Pasolini scriveva che "bisogna essere molto forti per amare la solitudine": le tragedie di ogni giorno ci ricordano che tanto forti non siamo.

[dal quotidiano Repubblica del 17.10.2008]

"Non è bene che l'uomo sia solo" Questa lapidaria dichiarazione afferma, in maniera categorica, il senso profondo della vita umana, pensata da Dio come relazione e apertura all'altro e perciò costituita, nel suo fondamento, dalla comunione. Come dice il testo di Genesi, il rapporto con la vita non è pieno finchè l'uomo è solo. Ecco la grande verità: tu non esisti se sei solo. **Non puoi rimanere stabile in un mondo che cambia intorno a te. Senza neppure toccarti gli altri posso agire su di te poiché, che tu lo voglia o no, è il tuo stesso significato che cambiano. Il tuo senso è fatto del senso degli altri.**

"Fare un racconto "di Creazione" come in Gen 2 è un modo con cui la Bibbia non spiega come è nato l'uomo, ma spiega chi è l'uomo, chi è la donna, qual è il rapporto tra loro e quale il loro rapporto con Dio. Nell'interpretare il testo bisogna capire che l'uomo è polvere (perchè viene dalla terra), che però è anche signore (perché è il centro della Creazione, in vista del quale si fa tutto il resto: il giardino è per lui, gli animali sono per lui, il mondo è per lui), che deve riconoscere Dio come creatore non mangiando dell'albero. Egli ha accesso alla vita, ma tutto questo si compie quando questa umanità si riconosce nell'alterità e quindi nell'accoglienza reciproca. La realizzazione dell'umanità è nel rapporto uomo-donna. La realizzazione dell'essere umano è nell'essere due, non necessariamente nel vivere in due, cioè non necessariamente solo nel rapporto matrimoniale, ma nel riconoscimento che l'essere umano non è completo finché non si apre all'alterità". *[cfr Bruna Costacurta]*

Il valore, il senso e la dignità delle relazioni (e non solo di quelle coniugali!) nascono dalla condizione di creaturalità dell'uomo, perché egli è creato affinché la sua vita acquisti il proprio significato da ciò che accade tra lui e Dio. I tratti della relazione di coppia hanno un valore particolare, ma permettono anche di cogliere lo stile con il quale vivere in generale le relazioni tra persone:
- l'altro, chiunque egli sia, è colui che viene donato e al quale sono chiamato a donarmi, se intendo realizzare pienamente il senso della mia esistenza; **nulla da lui mi è dovuto e nulla mi spetta di diritto, perciò nulla devo rivendicare** (comunione come assoluta gratuità)
- l'altro è altro da me e **non a me devo piegarlo e modellarlo, ma per lui devo intensamente desiderare che egli sia o divenga a immagine di Dio**. Da ciò scaturisce la tolleranza, che non è faticosa sopportazione bensì rispetto profondo della diversità e accoglienza e contemplazione del mistero dell'opera dello Spirito che si rivela nella sua esistenza.

Spunti per la riflessione:

1) Chi sono gli altri per me? Riesco a relazionarmi con chi è profondamente diverso? Ho mai pensato alla diversità di chi ho davanti come ad un'opportunità?
2) Come posso lavorare sulla mia umanità per renderla più capace di relazione?

Tutto questo va vissuto nella consapevolezza del problema del "diverso" nella sua parità. E' assolutamente necessario che l'uomo e la donna, nella coppia o fuori, si riconoscano diversi. L'accettazione della diversità è l'unica condizione di comunione, ma è una diversità che è parità. La diversità voluta e creata da Dio , è una sostanziale diversità da cui poi scaturiscono missioni, compiti, sensibilità e possibilità diverse, non è mai sinonimo di subordinazione o inferiorità, piuttosto distinzione dei ruoli, valorizzazione delle risorse e delle possibilità, arricchimento, varietà, armonia, ordine. Oggi il problema è che le nuove regole di convivenza sociale hanno portato, invece della sperata parità, confusione di ruoli, perdita di identità, stress, ansie da prestazioni, profondi sentimenti di inadeguatezza...

Spunti per la riflessione:

3) Quali sono le diversità "essenziali" fra uomo e donna? Vengono riconosciute o piuttosto disattese nella nostra cultura? Con quali conseguenze?