



STARE SOLI

Perché quando si parla di starsene da soli si pensa sempre a qualcosa di negativo? Stare soli è un'esigenza che moltissimi hanno e che spesso per vari motivi non riescono a soddisfare. Il lavoro, la convivenza con il partner, magari i figli... fatto sta che praticamente sempre, quando abbiamo bisogno di starsene un po' da soli, non ci riusciamo. Il tempo per il silenzio è

scomparso, idem per quello della lettura, della meditazione, dell'impegno nelle proprie piccole e necessarie occupazioni personali.



La verità è che, soli, noi non ci stiamo mai, o comunque il meno possibile. Dopo settimane come le nostre si potrebbe immaginare uno sforzo certosino nel salvaguardare tempo e spazi personali, solitari, almeno nel weekend...e invece no.

Di nuovo organizzazione, gruppi, partecipazione, uscite, telefonate. Il male dell'epoca, uno dei suoi mali almeno, è esattamente questo: noi non stiamo mai da soli.

Dall'uomo che eravamo prima della rivoluzione industriale (che concentrò le vite sparse nelle campagne in un unico spazio stretto, quello delle fabbriche e poi, con il terziario, degli uffici) ci siamo trasformati in un essere promiscuo che vede sempre più atrofizzarsi la sua esigenza di relazione individuale. E, quando non siamo in compagnia, siamo connessi...!



Eppure la solitudine a volte è una cosa che ci manca - quasi fisicamente - e che non riusciamo

a conquistare. Nell'immaginario collettivo, la solitudine è paragonabile al peggior nemico da cui occorre difendersi con qualsiasi arma.

Il bisogno di stare da soli è visto spesso come il sintomo di una patologia sociale; nel pensiero comune, segnalerebbe la difficoltà a stare insieme agli altri e perciò un problema, più o meno grave, nella socializzazione.

Ma nella realtà psichica, la capacità di stare in compagnia di se stessi è il risultato dell'ascolto del proprio mondo interiore, e si raggiunge con l'esperienza e con la saggezza. Ma, oltre ad essere una conquista dell'età adulta, la capacità di stare da soli è un presupposto indispensabile dell'equilibrio emotivo e della salute mentale.

I bambini, infatti, hanno costantemente bisogno di qualcuno che si prenda cura di

loro aiutandoli ad affrontare le difficoltà della vita e, solo col tempo, imparano a darsi autonomamente ciò di cui hanno bisogno, senza ricorrere al sostegno degli adulti.



Il tempo speso da soli si differenzia dalla solitudine cronica, che è causa di diverse tipologie tra i quali la depressione e una maggiore predisposizione ai problemi cardiaci, ritagliarsi un po' di tempo solo per noi può anche essere, al contrario, un'idea meravigliosa.



Solitudine non significa isolamento e perdita di contatto con la realtà che ci circonda, è un saper entrare in comunione con la parte più profonda di noi stessi per relazionarci in modo più sano con gli altri.

Non saper affrontare la solitudine può trasformarsi in un incubo per chi sente il bisogno imperante di "stare con qualcuno", che si tratti degli amici o di una persona d'amare. Il desiderio di stare in compagnia, infatti, oltre a essere un'espressione naturale e spontanea del voler bene e del condividersi, può essere però anche un mezzo per evadere (più o meno inconsciamente) dai propri problemi. Drogandosi con innumerevoli impegni sociali, molte persone sfuggono l'ascolto di sé e attuano una rigida censura nei confronti del proprio mondo interno.



QUALI VANTAGGI NELLO STARE UN PO' DA SOLI?

1- Aumentare l'efficienza nei compiti di tutti i giorni: Di sicuro tante volte avete sentito la necessità di chiedere di stare un po' da soli prima di risolvere dubbi e incertezze. In questo modo, è possibile schiarirsi i pensieri, stabilire un piano d'azione e probabilmente determinare il passo successivo verso i propri sogni.

2- Mettere da parte lo stress e l'ansia: Quando siamo da soli, ci aiutiamo ad organizzare i pensieri e a rigenerare le forze che ci servono dopo una giornata che ha richiesto tanta energia ed emozioni. La solitudine aiuta a capire cosa è importante e imparare così a stabilire in modo positivo alcune priorità.

3- Sviluppare la creatività: Sentirci in pace quando siamo soli ci permette di allargare la nostra mente e di liberare il nostro talento. La solitudine ci consente di creare, è la vera culla della creatività.

4- Permette di dedicarsi alle proprie passioni: consente anche di coltivare interessi e passioni che magari abbiamo messo da parte per troppo tempo: proviamo a pensare da quanto non facciamo qualcosa che ci piace perché non siamo mai soli per farlo!



5- Non ci fa sentire in trappola: che si tratti della compagnia di un partner o di quella di amici e familiari, talvolta, lo stare sempre con qualcuno fa provare una sensazione di soffocamento. Quando siamo soli siamo liberi di decidere cosa in quel momento ci può far stare bene. Dormire tutto il giorno? Fare una torta? Insomma, poter fare qualche cosa che ci faccia piacere senza per forza rendere conto agli altri e senza doverci accomodare alle loro esigenze.

Passare del tempo in solitudine, diventa una medicina capace di ristabilire il contatto con la propria verità e con i propri bisogni, l'antidoto alla fuga dal proprio mondo interno. Insomma, il bisogno di tornare a se stessi e di isolarsi per un po' è un bisogno vitale e imprescindibile, per quanto ancora poco popolare e spesso bistrattato.



La dottoressa Benedetta Girardi

si è brillantemente laureata in Psicologia

ed è iscritta all'albo degli Psicologi del Veneto dal 2002.

Ha conseguito il Diploma di specializzazione in

Psicoterapia psicoanalitica presso S.I.P.P Roma.

Attualmente presta consulenza libero-professionale

ed è responsabile di un centro di inserimento lavorativo e

sociale per pazienti psichiatrici. Collabora con lo Studio

Dietistico Pavan occupandosi di attività di consulenza

individuale all'interno dello studio e conduce progetti di

gruppo rivolti a genitori e ragazzi che soffrono di Disturbi del Comportamento

Alimentare. Nel 2012 ha condotto in collaborazione con la dott.ssa Pavan un corso di

formazione gratuito per le scuole composto di tre serate dal tema “ Disturbi del

Comportamento Alimentare: come riconoscere i primi campanelli d'allarme”



Per informazioni
Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it