

Seminario

La Solitudine

“La Solitudine nel Lutto”

a cura di: Feliciano Crescenzi
www.gruppoeventi.it

Dolore, sofferenza e solitudine.

La **perdita e il lutto** sono strettamente correlati al tema del dolore, del dolore del corpo, del dolore dell'anima, della sofferenza.

La **sofferenza ci appare come un'ingiustizia, una disgrazia, un torto immeritato**: la nostra prima reazione alla sofferenza è di ribellione, di protesta.

Alla sofferenza psichica, dovuta alle perdite e all'esperienza del sentirsi abbandonati, si accompagnano le sofferenze di matrice sociale: **crisi di significato, sensi di colpa, difficoltà del vivere quotidiano.**

E tutto questo alla presenza di **persone che ci vogliono bene, ma che non sanno intravedere le ombre del nostro dolore nascosto.**

Incomprensione e solitudine.

“Nessuno mi può capire!”

Quante volte, di fronte ad esperienze di perdita, ci siamo sentiti non compresi:
“Col tempo passerà!”, “Il tempo cura tutte le ferite!”, “Devi essere forte!”, “Vedrai che ce la farai!”, “Coraggio andrà tutto bene!” ecc.

“Solo ora che mio marito è mancato ho capito quanto mia sorella ha sofferto quando suo marito è morto all'improvviso.

Mi sento in colpa, ma allora avevo da seguire i miei figli che erano piccoli e non potevo pensare che la morte poteva toccare anche la mia famiglia.

Ero spaventata e mi sono tenuta lontana da lei, era troppo doloroso per me”.

Dialogo interiore e solitudine.

Quando si vive soli, non si parla troppo forte, non si scrive nemmeno troppo forte perché si teme la vuota risonanza; e tutte le voci suonano in maniera diversa, nella solitudine. *(Eugenio Borgna)*

Per colui che è nella sofferenza e nella solitudine, l'unico evento che appare veramente importante è il ritorno di colui che s'è perduto.

Il mezzo più frequente per mitigare il dolore è di avvertire la vicinanza della persona perduta attraverso un dialogo interno, anche se non è possibile parlarle.

Perdita di ruolo e solitudine.

Le cose che davano un senso alla vita, si incrinano, e **la fatica di vivere con gli altri e di rivivere le esperienze che hanno dato un senso alla vita, cresce drasticamente.**

Nel dolore dell'anima cambia radicalmente il modo di essere nel mondo, e anche le parole degli altri, delle persone vicine, le parole di affetto e solidarietà si fanno fragili, e non riescono a ridestare una qualche risonanza.

*“Il momento più tragico è il risveglio;
non vorrei mai addormentarmi per non avere questo risveglio.”*

Depressione e solitudine.

Ogni depressione, ogni malinconia si accompagna al desiderio e alla disperata ricerca; ricerca di una solitudine che ci distacca dal mondo della distrazione e della routine, e che ci induce a riflettere sulle mete della nostra interiorità.

E' un termine abusato nel linguaggio comune al posto di quella ricchezza di termini come di **tristezza, melanconia, scoraggiamento, avvilito, fragilità**, che sarebbe utile imparare ad utilizzare per ampliare il pensiero ed evitare giudizi.

La speranza è quella che si possa giungere alla comprensione di significati possibili che sono immanenti ad ogni forma di sofferenza, e a quella depressiva in particolare; riconoscendone gli orizzonti di senso così crudelmente negati dalla pubblica opinione.

Ricerca di senso e solitudine.

La solitudine, come il silenzio, è esperienza interiore che ci aiuta a vivere meglio la nostra vita di ogni giorno; facendoci distinguere le cose essenziali da quelle che non lo sono e che non di rado sopravvalutiamo nei loro significati.

In genere col tempo, secondo il tipo di perdita, l'intensità della sofferenza diventa un po' meno forte, ci si accorge che è mutato il rapporto con il proprio dolore e che la persona da cui ci si è separati rimane come presenza interiore.

Tornare di nuovo capaci di godere della vita non significa non sentire più la mancanza della persona amata e il tempo necessario per sentirsi meglio non è una misura per valutare l'amore per la persona perduta.

grazie per l'attenzione.

“Ad un cuore spezzato
nessun cuore si volga
se non quello che ha l’arduo privilegio
d’aver altrettanto sofferto“

(Emily Dickinson)

www.amalazio.altervista.org

www.gruppoeventi.it

www.felicianocresecnzi.altervista.org

Bibliografia e riferimenti:

La morte e il morire – E. Kübler-Ross

La solitudine dell’anima – E. Borgna