

Il tempo speso da soli non deve essere solitario. Abbracciamolo come una chance per connetterci con ciò che è davvero essenziale.

Quando frequentavo il settimo grado della scuola (la nostra seconda media), il gruppo di ragazze con cui andavo in giro smise di parlare con me. Tutte le volte che mi incrociavano nell'atrio della scuola, giravano la schiena e ridacchiavano. Mi sentivo come un paria. Era la mia prima esperienza di vero isolamento¹ e, a quel tempo, la percepii come la fine del mondo.

Quell'esperienza rimase nel mio zaino emozionale per anni. Anche adesso, la parola solitudine a volte scatena in me le emozioni - in parte di malinconia e in parte di perdita - di quei giorni. Solo dopo aver fatto per del tempo le pratiche spirituali, cominciai a capire che l'emozione della solitudine non è personale. Come la rabbia e la paura, sentirsi soli è una delle emozioni universali, primordiali, una frattura nel subconscio dell'umanità. Molti di noi - anche quelli che amano star soli - non possono evitare di caderci, prima o poi.

Il sentirsi soli ha più a che fare con una non connessione psichica che con la solitudine fisica. Per apprezzare il tempo che si passa soli, molti di noi devono sentire di avere una scelta (che amici o familiari non sono più lontani di una chiamata telefonica). Altrimenti il tempo da soli può essere deprimente. Il mio sospetto, in realtà, è che questa primordiale sensazione di isolamento abbia qualcosa a che fare con l'istinto genetico che paragona la sicurezza con la vicinanza fisica alla tribù o alla famiglia. A questo livello pre-razionale, la solitudine può essere avvertita come la morte.

A casa soli

Forse questa è una delle ragioni per cui il sentirsi soli, e anche la paura della solitudine, può essere come un ostacolo sulla via della crescita interiore. Certi viaggi non possono essere intrapresi senza essere disposti a fronteggiare la solitudine, e tuttavia molti di noi ne hanno paura. Siete mai stati in una relazione molto più a lungo di quando vi facesse bene, mantenuto rapporti con amici che non capivano più chi eravate diventati, indietreggiato davanti alla meditazione e alla contemplazione perché implicava stare con voi stessi?

L'ironia, naturalmente, è che quando si accetta la solitudine, si scopre che sull'altra faccia c'è qualcosa di potente e libero. Il mio isolamento a scuola mi insegnò la compassione per le persone impopolari e mi ispirò a cercare amicizie basate sulla genuina intimità piuttosto che sul bisogno di appartenenza. Anni dopo, l'estrema solitudine di una settimana piovosa a Big Sur, bloccata in una capanna in fondo a 5 miglia di strada sterrata, mi catapultò nella prima reale esperienza di consapevolezza del presente. Ricordo ancora la gioia sorprendente di osservare il percorso delle gocce di pioggia sul vetro della finestra.

Sentirsi soli, come aver paura, è un'emozione soglia - dobbiamo passarci in mezzo se vogliamo entrare nel mondo interiore. In realtà, è la parte in ombra della solitudine, quello stato magico e trasformativo che poeti, mistici e yogi celebrano come il grande laboratorio

¹ in inglese sia loneliness che solitude (anche aloneness) significano solitudine. Ma loneliness implica anche tristezza di essere soli, mentre solitude definisce solo lo stato. A volte ho tradotto loneliness con 'isolamento' oppure 'sentirsi soli'.

per la consapevolezza di sé e la crescita spirituale. Se l'isolamento puzza di alienazione e tristezza, la solitudine offre il terreno per connettersi con la parte essenziale di noi stessi. La solitudine ci insegna come stare con noi. E, senza di essa, non impareremo mai a sentirci davvero a casa con ciò che siamo. "Soli ... e l'anima emerge", scrisse Walt Whitman in un poema che celebrava la solitudine.

Quindi, forse, la vera questione quando siamo soli durante le feste, o ci stiamo riprendendo da una rottura, o ci chiediamo perché i nostri amici sembrano così distanti e non ci appoggino, non è "Cosa posso fare per mandar via questo sentimento di vuoto?" Ma: "Come posso trasformare il doloroso stato di isolamento nello stato trasformativo di solitudine?"

Il potere della solitudine

Quando l'universo ci costringe a stare soli - sia fisicamente che in quella solitudine che sorge quando si è in una città straniera, in una relazione fallita o circondati da persone che non ci appoggiano - prendiamola come un'opportunità per prendere il senso di isolamento (triste, alienante) e trasformarlo in una solitudine potente e che ci trasformi.

Facciamolo scegliendo di passare del tempo da soli. Si può praticare lo stare soli per mezz'ora. Dopo aver fatto esperienza, si può provare per molte ore al giorno o di più. Quale che sia la lunghezza, impegniamoci per una certa quantità di tempo.

Resistiamo alla voglia di accendere TV o radio, di chiamare un amico, di farci le unghie, di lavorare al computer, di leggere, o a qualsiasi di quelle distrazioni che usiamo per evitare di stare con noi stessi. Possiamo praticare delle asana, specialmente quelle rilassanti. Dormire è fuori questione, naturalmente. La meditazione, l'autocoscienza o la contemplazione sono perfette per questo momento.

Quando iniziamo ad esplorare la solitudine, possiamo creare un programma che includa asana, contemplazioni e meditazioni. Prendiamo un diario e annotiamo ciò che affiora.

Non siamo troppo attaccati al programma, comunque; non è un'altra 'attività'. È solo per darsi l'opportunità di rilassarsi. Si può finire stando con sé stessi.

Cominciamo col formulare un'intenzione. Potrebbe essere: 'Passerò (il tempo prestabilito) solo con me stesso, esplorando coscientemente l'esperienza, facendo spazio alle intuizioni e lasciando sgorgare la pace'.

Oltre alla meditazione e alle asana, potremmo passare del tempo esplorando un argomento o una questione cruciale per noi. Supponiamo di voler lavorare con la solitudine. Potremmo iniziare chiedendoci silenziosamente: 'Da dove viene la mia solitudine?' oppure indagare sulle parole: 'Mi sento solo'.

Tenendo queste parole nella mente, osserviamo i sentimenti, le immagini ed i ricordi che affiorano. Scriviamo qualsiasi cosa ci sembri degna di nota. Il miglior modo per condurre questa indagine è farlo con gentile curiosità.

Adesso, portiamo questa indagine in quello che viene spesso chiamato lo Spazio Contemplativo. Chiudiamo gli occhi, focalizziamoci sul respiro e sediamo per qualche minuto, entrando in noi stessi. Durante questo processo, se sorgono pensieri, definiamoli 'Pensieri' e lasciamoli andare.

Quando ci sentiamo abbastanza centrati, poniamo questa domanda, pensando che la stiamo facendo al nostro sé intuitivo: 'Cosa mi puoi dire riguardo alla solitudine e al suo antidoto?'

Quindi, scriviamo nel diario, senza censurare ciò che esce. Le parole che sorgono potrebbero non essere tanto diverse da quelle affiorate durante la precedente indagine.

Ma, spesso, scopriremo che quando si porta l'introspezione nello spazio contemplativo, le intuizioni sono abbastanza sorprendenti.

Possiamo usare questo processo per ogni domanda o decisione da prendere. E facendolo, dovremmo notare la quantità di intuizioni che la nostra anima è capace di darci se permettiamo a noi stessi di entrare nello spazio di guarigione della solitudine.

di Sally Kempton, 18 luglio 2012
(tradotto da Carla Arosio)

