

Solitudine evitabile e inevitabile nella scelta vocazionale

Luigi Di Palma*

Quando un/a giovane esamina la sua intenzione di diventare prete/suora, è prevedibile che ad un certo punto si ponga la questione della solitudine affettiva ed è altrettanto prevedibile che la avverta subito come un inconveniente dal quale sarebbero esonerati quelli che, invece, progettano di sposarsi e avere figli, con l'implicita idea che la scelta matrimoniale sarebbe più facile. La difficoltà, seppur spesso formulata in riferimento alla sessualità, riguarda il variegato ambito della affettività e il bisogno di vicinanza affettiva con le altre persone, da vivere alla luce dell'intima comunione con Dio e secondo gli intendimenti della scelta vocazionale.

La questione riguarda anche chi ha già fatto la sua scelta di vita: prima o poi incontra la solitudine, nonostante il fatto che egli, in linea di principio, sia convinto di aver liberamente consegnato la sua affettività e la sua sessualità ai fini propri del suo alto ideale di vita. Incontro pericoloso, oppure propizio, a seconda di come si è preparato ad esso.

Definire la solitudine

La solitudine appartiene al limite costitutivo dell'esistenza umana, ne afferma l'insufficienza ed è in solitudine che molto spesso si devono prendere le decisioni più importanti. Provare solitudine è

* Psicologo e psicoterapeuta, consulente per la formazione umana negli istituti di vita consacrata e direttore spirituale, Provincia di Napoli dei Frati Minori Cappuccini.

sotto un certo aspetto anche utile: in primo luogo essa definisce il confine della nostra individualità e libertà affinché non si confondano con quelle degli altri; in secondo luogo concorre a far emergere idee, sentimenti e atteggiamenti sempre più espressivi della nostra vera coscienza interiore. A questo raggiungimento della verità di noi stessi si associa, però, anche il bisogno di stabilire profonde e reciproche relazioni con altre persone, dalle quali ci si attende di essere riconosciuti nella propria dignità e nel proprio valore, di trovare accoglienza, di condividere l'intimità e mutuare sostegno: in una parola di essere amati (e, anche, disporsi ad amare). Solitudine e relazione, differenziazione e unione sono due sorelle di vita.

Per «solitudine» intendiamo quello stato d'animo in ragione del quale la persona sperimenta un allontanarsi dal mondo dei rapporti. Essa può assumere un carattere positivo oppure negativo.

- ✓ Solitudine positiva («stare da soli»): ci si separa temporaneamente dagli altri, dalle situazioni e dalle attività consuete per rientrare in se stessi e riappropriarsi di un tempo/spazio personale che permetta di ristabilire equilibrio (fisico ed emotivo), approfondirsi nella riflessione, rivedere scopi di vita, riscoprire interessi, ritrovare motivi ideali, vivere l'incontro con Dio...¹. In questo senso, permanere in solitudine concorre al recupero della parte più originale dell'identità umana e spirituale di ognuno. Essa è un antidoto contro la mediocrità e la mancanza di autenticità dell'esistenza².
- ✓ Solitudine negativa («sentirsi soli»): è espressione di estraniamento, isolamento e tristezza; segnala il verificarsi di una perdita nella propria vita che si è incapaci di accettare. Questo genere di solitudine interessa la persona quando, di fronte all'esistenza e alle prove che in essa si profilano, non riesce ad esempio ad attribuire una ragione conveniente a quanto vive, ad avere un orizzonte di senso compiuto entro il quale definire il suo destino e il suo progetto di vita, oppure a disporre di appoggi (materiali e morali) necessari a superare le difficoltà: è la solitudine di chi

¹ Cf *Solitudine*, in U. Galimberti (a cura di), *Enciclopedia di psicologia*, Garzanti, Milano 2003, p. 986.

² Cf *Solitudine*, in J.M. PELLEZZO, G. MALIZIA, C. NANNI (a cura di), *Dizionario di scienze dell'educazione*, LAS, Roma 2008, pp. 1118-1119.

sente di non avere risposte e attese (*solitudine esistenziale*). Oltre a ciò la solitudine ha un aspetto negativo quando deriva soprattutto da una esperienza di relazione con gli altri problematica, se non addirittura fallimentare: è la solitudine di chi sente di non aver nessuno vicino a sé (*solitudine affettiva*).

Anche nella vita consacrata è possibile considerare la solitudine secondo il duplice significato che le abbiamo ora attribuito.

- ✓ Il primo – positivo – vede il consacrato ritrarsi temporaneamente dall'ambito dei suoi rapporti (comunitari e sociali) nonché dal servizio, per maturare – appunto in solitudine – una più profonda esperienza spirituale. «Nel silenzio è insito un meraviglioso potere di chiarificazione, di purificazione, di concentrazione sulle cose essenziali»³.
- ✓ Il secondo significato – indicativo di disagio e talvolta di sofferenza esplicita – emerge invece a partire da conflitti riguardanti le esigenze della castità, da quelli relativi alle relazioni fraterne, per non tacere di quelli indotti dall'inautenticità della scelta vocazionale intrapresa o dalla severità del percorso di fede e apostolico, tali da contribuire a suscitare in certi casi forme anomale di compensazione⁴.

Solitudine affettiva e vocazione

La solitudine resta un problema cronico di ogni cuore umano perché, nonostante la possibilità di sufficienti scambi affettivi, tanto per un consacrato quanto per due coniugi essa non sarà mai del tutto superabile. Anche il consacrato psicologicamente e spiritualmente attrezzato va incontro a difficili momenti di solitudine affettiva che consistono nel non percepire – per diversi motivi – la vicinanza di coloro che più prossimamente fanno parte della sua vita e dai quali

³ D. Bonhoeffer, *La vita comune*, Queriniana, Brescia 1969, p. 104.

⁴ Cf A. Cencini, *Celibato e compensazione*, in «Tredimensioni», 8 (2011), pp. 43-52.

egli si aspetterebbe riconoscimento, familiarità e sostegno, cose pure importanti per lui⁵.

Si tratta allora, di un appuntamento di vita che nel programma di formazione deve necessariamente essere messo nel conto delle esigenze della vita vocazionale. Queste esigenze vanno accolte, vissute e praticate (dal primissimo discernimento) in maniera consapevole e libera, sapendo che il desiderio di affetto verso un altro/a persiste nell'animo e talvolta preme particolarmente per essere soddisfatto. Fin dal principio della scelta, la persona sa che potrà vivere il bisogno affettivo solo entro certi limiti e che deve disporsi con coraggio a sostenerne di volta in volta la limitazione. A questo riguardo possono aiutare due considerazioni.

- ◆ Ogni tipo di scelta comporta, a fronte di certi guadagni, anche dei prezzi da versare, tali da produrre sofferenza. È infatti inevitabile che nel compiere una scelta, da una parte realizziamo motivi che ci stanno particolarmente a cuore e, dall'altra, ne sacrifichiamo altri altrettanto desiderabili ma contrari alla natura di quella stessa scelta. Nonostante la chiamata ricevuta, questa rinuncia non è affatto indolore⁶.
- ◆ Per quanto tendiamo a intraprendere una scelta totalizzante, vale a dire capace di coinvolgere complessivamente la nostra persona e il nostro progetto esistenziale, i motivi che non sono conformi a tale scelta restano comunque attivi in noi e occasionalmente emergono con tutto il loro potere di attrazione. Anche in momenti di «non crisi» persiste il rischio di disancorarsi dal valore della scelta e di tendere invece verso motivi ad essa contrari, e non meno suggestivi, che nei momenti più critici acquistano maggiore forza. Decidersi per il celibato o la verginità consacrata, dunque, non

⁵ Un coniuge può disporre del rapporto con l'altro coniuge in maniera coinvolgente ed esclusiva (affettivamente e sessualmente) rispetto alla scelta di vita del consacrato, ma ciò non garantisce che tale rapporto sia autentico senza il contributo della dimensione spirituale. Viceversa il consacrato può disporre di un alto livello di esperienza spirituale ma non può garantire che questa sia davvero significativa se essa non converge – secondo i canoni della scelta religiosa – verso rapporti di genuina accoglienza e di generosa dedizione agli altri.

⁶ Bisognerà, poi, vedere se si tratta di un dolore di crescita o di frustrazione; cf A. Manenti, *Comprendere e accompagnare la persona umana; manuale teorico e pratico per il formatore psico-spirituale*, EDB, Bologna 2013, pp. 67-68.

esclude assolutamente che la persona si lasci nuovamente attrarre dai desideri di un tempo, tra cui quello di legarsi a qualcuno. È qui che devono intervenire congiuntamente l'azione della grazia, l'educazione del cuore, la forza di volontà, l'assenso agli ideali prescelti e precise condizioni psicologiche cui ora accenneremo. Pertanto, considerato il carattere dinamico di ogni scelta, anche quella della castità/celibato deve essere costantemente rinnovata dalla libertà del consacrato, anche se sembra sia stata acquisita una volta per tutte nella sua fondamentale opzione di vita.

- ◆ La terza considerazione è prevedere le situazioni che provocano la solitudine negativa (e quindi non spaventarsi quando si realizzeranno). Ne presentiamo due, abbastanza ricorrenti. Si tratta di due stati d'animo che lentamente si fanno spazio nella nostra interiorità e che costituiscono terreno fertile per quella solitudine che invece potrebbe essere evitata. Da un lato, la solitudine del cuore può essere conseguenza di una «*pretesa affettiva*» tale da impedire – nelle relazioni – un giusto equilibrio tra unione e separazione. Dall'altro, la solitudine potrebbe emergere a seguito di un «*bisogno affettivo negato*» da parte di coloro che invece avrebbero dovuto legittimamente corrisponderlo. Si tratta di due terreni che non contemplano disturbi psicologici tali da rendere abbastanza incapaci di creare o mantenere rapporti sociali⁷.

Il caso della solitudine come pretesa affettiva

In questo caso, la pretesa che genera solitudine è un'impropria richiesta di vicinanza e sostegno (come anche di distanziamento sociale) che non risulta essere adeguata all'equilibrio di rapporto con le altre persone, perché limitante sia la reciproca libertà che il mutuo aiuto. Bisogna pertanto ammettere che talvolta è la stessa persona a porre le premesse per cadere in una condizione di solitudine, a causa di un suo modo chiaramente egocentrico di rapportarsi (sia come

⁷ Non mancano nella vita religiosa condizioni di disturbo psichico che si evidenziano con una chiusura relazionale tale da far pensare ad uno stato di particolare solitudine. È questo il caso di patologie come la psicosi, la depressione maggiore, il disturbo bipolare, oppure di disturbi della personalità come quello schizoide o evitante.

eccessiva fusione che come eccessivo evitamento). Facciamo alcuni esempi.

Un primo esempio può essere chi, incapace di accettare il peso del rischio, della responsabilità, dell'errore o dell'insuccesso nutre sentimenti di sfiducia in sé e passività – da qui la solitudine – proiettando verso gli altri le proprie difficoltà con continue e insistenti richieste di aiuto, senza però dimostrare la volontà di usare l'aiuto per affrontare in maniera propositiva impegni ed ostacoli.

Oppure, c'è chi esaspera la distanza perché, succube del culto della propria immagine, teme irrealisticamente la possibilità di venire giudicato male dagli altri, dei quali non si fida nonostante chiari apprezzamenti delle sue qualità personali. C'è anche chi tiene le distanze per affermare il senso della propria autosufficienza (o della propria malcelata difficoltà relazionale): nel suo splendido isolamento si mette al sicuro dal confronto con gli altri e dal doversi interessare di loro, ma perde la gioia della comunione fraterna.

Aggiungiamo ancora quella solitudine che nasce laddove la persona consacrata – come tutte le altre – percepisce una marcata differenza tra i rapporti sociali che essa immaginava di poter realizzare e quelli reali. In questo scarto fra idealità e realtà, la dipendenza affettiva negata dalla realtà può portare a stabilire un tipo di relazione troppo vincolante (senza necessariamente sconfinare in ambito sessuale) con un *partner* di riferimento fortemente idealizzato. Tale relazione, in genere, non procura mai un sufficiente appagamento affettivo – nonostante generose attestazioni di stima, amicizia e sostegno da parte dell'altro – generando così senso di solitudine e frustrazione.

In sintesi, la solitudine, in quanto effetto di una pretesa affettiva, costituirebbe il segno di una duplice incapacità della persona: da una parte a staccarsi da se stessa per protendersi verso gli altri e, dall'altra, a separarsi dagli altri per ritornare a se stessa. In una parola, essa deriva dall'incapacità di adattare il proprio bisogno affettivo (per sua natura autoreferenziale) alle condizioni e ai bisogni presentati dalle altre persone che fanno parte dell'ambito di vita⁸.

⁸ Cf *Differenziazione*, in U. Galimberti, *Enciclopedia di psicologia*, cit., p. 314.

Il caso della solitudine come diritto affettivo negato

Questa solitudine è la risultante di un legittimo bisogno di vicinanza e sostegno non corrisposto da parte di coloro che invece avrebbero dovuto legittimamente farlo.

Anche ammettendo che uno trovi difficoltà ad esprimere le sue esigenze affettive per limiti caratteriali, non è inverosimile ritenere che il suo disagio possa dipendere da fattori esterni. In tal caso, si tratta di un indebito distanziamento tra sé e gli altri dovuto in genere a tre ordini di fattori esterni: difficoltà di comunicazione, di condivisione e di sostegno.

* *Comunicazione*: la solitudine è più evidente nei contesti relazionali dove il tipo di scambio che avviene (di fatto e spesso tacitamente favorito anche se ufficialmente negato) è insidiato dalla tendenza all'isolamento fisico oppure all'evitamento, all'eccessiva riservatezza, alla reticenza, alla sospettosità, al formalismo, alla povertà di dialogo, all'insufficienza nel chiarimento, al giudizio critico e al conflitto.

* La difficoltà di *condivisione* è contrassegnata da assenza di familiarità e confronto o da esclusività nei rapporti, mancanza di reciproco coinvolgimento nelle iniziative, preferenza per questioni di ordine pratico-funzionale (più che relazionale e spirituale), intesa fondata su motivi di convenienza.

* Il *sostegno*, in termini di mutuo aiuto, risulta essere inefficace per varie ragioni: contesto comunitario disorganizzato, disattenzione ai bisogni dei vicini, ignoranza o svalutazione del lavoro e delle competenze altrui, tutela solitaria del proprio ruolo...

Senza voler arrivare a facili giustificazioni, sembra che in tali condizioni sia più difficile fronteggiare il peso della solitudine, anche quella inevitabile, e sia più spontanea la via del chiudersi o trovare altrove – sotto forme aberranti – oasi di refrigerio. È compito di tutto il contesto comunitario – nonché dell'autorità – interrogarsi e intervenire possibilmente su questi fattori.

Indicazioni in positivo

Per sostenere l'identità dell'io e le ragioni del suo progetto di vita entra in gioco una complessa dinamica che coinvolge alcune essenziali dimensioni: quella spirituale, affettivo-relazionale e d'impegno nel servizio. Queste stesse dimensioni intervengono tanto nel determinare la solitudine qualora vengano trascurate, quanto nel mantenerla entro limiti di tolleranza esistenziale qualora siano oggetto di crescita progressiva. Conviene ricordarle brevemente.

- *La cura dell'esperienza spirituale* costituisce il primo argine alla solitudine affettiva. Infatti la mancanza di questa condizione favorisce un allentarsi delle motivazioni di fede e, di conseguenza, un indebolimento della capacità d'interpretare, relazionarsi ed agire secondo tale prospettiva. Il rapporto di comunione con Dio ha una forza trasfigurante l'intera esistenza: esso rappresenta la vera risposta alle più diverse forme del limite umano e una promessa di piena soddisfazione ai profondi aneliti del cuore.
- *La cura dell'amicizia.* Va sfatata la falsa idea che chi si è donato a Dio non deve avere amici. Dipende da come vive quelle amicizie! Vivere l'intimità non vuol dire coinvolgersi sentimentalmente (e magari sessualmente), ma aprirsi con chiarezza e maturità alla condivisione dell'interiorità: dei pensieri, dei sentimenti, delle fantasie, degli ideali, delle esperienze che animano la propria vita e possono arricchire quella dei fratelli. La carità che la persona consacrata offre a coloro che incontra sgorga dall'amicizia con Dio (che ne è la fonte) e si amplifica in virtù dell'amicizia con persone particolari con cui è possibile intrattenere felicemente vincoli di accoglienza, familiarità, stima, fiducia, confronto e autentica disponibilità. Un'affettività che pretenda di essere solo sovrannaturale non è concepibile: essa non ha nessuna incidenza nella vita reale senza la partecipazione dell'affettività propriamente umana. L'amicizia sincera – maturata soprattutto con chi condivide la stessa vocazione – può favorevolmente bilanciare l'inconveniente delle due fonti più sopra citate di solitudine negativa.

- *La cura del servizio.* Quando il servizio deriva dalla capacità di offerta gratuita e generosa di sé costituisce ragione di sovrabbondante riserva affettiva, una sorta di compiacenza umano-spirituale che permette alla persona di dare particolare valore a se stessa senza l'obbligo di attribuirsi elogi personali o attendersi attestazioni esterne di stima e gratitudine. Questo si realizza in chi non rimane semplicemente legato a una efficiente esecuzione del compito o alla dimostrazione delle proprie qualità, ma concepisce la sua opera al solo scopo di esaltare gli ideali in cui crede e la dignità di coloro che gli sono stati affidati

Si può ricevere molto, soprattutto in termini affettivi, quando si mette al centro delle proprie relazioni quello che si può offrire agli altri e non quello che ci si dovrebbe aspettare da essi.