

*Elvezia Benini,
Giancarlo Malombra*

LE FIABE PER... AFFRONTARE LA SOLITUDINE

Un aiuto
per grandi
e piccini

Le Comete FrancoAngeli



Lia Foschetti

Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

Il lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

*Elvezia Benini,
Giancarlo Malombra*

LE FIABE PER... AFFRONTARE LA SOLITUDINE

Un aiuto per grandi e piccini

Le Comete/FrancoAngeli

*Le illustrazioni del libro e della copertina sono di Lia Foggetti,
che si ringrazia per la gentile concessione*

Copyright © 2012 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Punto di vista , di <i>Cecilia Malombra</i>	pag.	9
Prefazione , di <i>Jole Baldaro Verde</i>	»	11
Introduzione	»	13
La solitudine nell'arco di vita	»	13
La solitudine come risorsa	»	22
1. La solitudine buona e la solitudine cattiva	»	31
<i>La Sfinge</i>	»	36
Spunti riflessivi	»	43
2. La magia di un incontro	»	50
<i>Lo struzzo Giacomino</i>	»	54
Spunti riflessivi	»	60

3. L'introverso e l'estroverso: due modi diversi di vivere la solitudine	pag. 67
<i>L'usignolo impervio</i>	» 72
Spunti riflessivi	» 79
4. Il senso di solitudine: luci e ombre nelle sfumature dell'anima	» 84
<i>Asperger</i>	» 88
Spunti riflessivi	» 93
5. La solitudine come male inutile o fonte di conoscenza	» 98
<i>L'uomo che vendeva la luna</i>	» 101
Spunti riflessivi	» 108
6. La via del sogno: dalle immagini della notte nuovo senso	» 112
<i>Pulsatilla</i>	» 114
Spunti riflessivi	» 123
7. Il silenzio e la solitudine: un ponte necessario per l'energia vitale	» 128
<i>L'alchimista</i>	» 130
Spunti riflessivi	» 137
8. <i>Beata solitudo, sola beatitudo!</i> Beata solitudine, unica beatitudine!	» 142
<i>Santa Paziienza</i>	» 145
Spunti riflessivi	» 151
Riflessioni conclusive	» 155
Appendice. Investiamo nelle fiabe! , di <i>Franca Ruggeri</i>	» 159

Spunti operativi	pag. 167
Spunti di riflessione su di sé, sui rapporti con gli altri, per comprendersi meglio e miglio- rare le relazioni interpersonali	» 167
Spunti per l'immaginazione e la creatività	» 169
Bibliografia	» 171

Punto di vista

di Cecilia Malombra*

La solitudine può essere di due tipi: negativa o positiva. La prima non è solo una condizione del modo di vivere, è un sentirsi dentro un vuoto, una mancanza. La seconda, invece, è quella solitudine dell'animo che ogni tanto serve, fa bene, ci aiuta a riflettere e a guardarci dentro, è un po' simile a quell'*otium* di cui tanto Seneca ci ha parlato... quell'*otium* diverso dal *negotium*, che indica invece tutte le occupazioni e le preoccupazioni quotidiane legate allo stare al mondo, perché esso è fondamentale e indispensabile all'uomo virtuoso, al filosofo, al *princeps*, così come a tutti noi. Esso "è per lo spirito ciò che il cibo è per il corpo". La vita deve essere fatta di piccole solitudini quotidiane e non, e non si deve concentrare in un unico periodo di tristezza e desolazione. La solitudine deve servirci come verifica di quello che pensiamo, che vogliamo o che siamo.

* V liceo classico.

Così come dice Thomas Mann in *La morte a Venezia*: “La solitudine fa maturare l’originalità, la bellezza strana e inquietante, la poesia, ma genera anche il contrario, lo sproporzionato, l’assurdo e l’illecito”. Ecco. L’importante è tenersi sotto controllo, non sfiorare quel limite oltre al quale ci si ritrova davvero soli a entrare in un circolo vizioso da cui, per ritornare indietro alla luce, è difficile uscire.

Troppe volte, quando si parla di solitudine, essa viene legata al negativo. Ma “poco per volta comincio a vedere chiaro sul più universale difetto del nostro genere di formazione e di educazione: nessuno impara, nessuno tende, nessuno insegna – a sopportare la solitudine” (Friedrich Nietzsche, *Aurora*).

Questo libro credo sia unico nel fare questo. Che poi non è un “sopportare” la solitudine, ma un portarci a riflettere, attraverso l’immedesimazione con i personaggi: dobbiamo uscire dal guscio e vivere, sorridere, perché se cominciamo a sorridere al mondo, anche tra le sventure più brutte, il mondo risponderà di conseguenza. Bisogna, assolutamente, per il bene, cogliere un po’ di “buono” in ogni situazione. Lì, nel guscio, ci si torna poco alla volta.

Prefazione

di Jole Baldaro Verde*

Ero contenta di presentare un libro di fiabe perché amo moltissimo questi racconti che non solo hanno allietato la mia infanzia, ma che ritengo importanti per tutti i bambini in quanto, in modo fantastico, parlano dei loro problemi, permettendo loro di trovare una soluzione a essi.

Ero quindi contenta di presentare un nuovo libro di fiabe, ma mi sono trovata davanti, incominciando dall'introduzione ricca e articolata, un libro di psicologia non solo junghiana e che ha il pregio di spaziare sulle tante "psicologie" che contribuiscono a creare il benessere o a ritrovarlo e che cita molti altri autori moderni e poeti, riportandone brani significativi e poesie.

Questi ultimi, i poeti, sono infatti assai importanti per la psicologia in quanto capaci di individuare problemi umani affrontati in questo libro.

* Medico, specialista in Pediatria e Psicologia dell'età evolutiva, psicoterapeuta.

Le fiabe che appartengono a questo libro rappresentano, a mio parere, un intermezzo delicato e profondo e fanno vivere ai vari personaggi i sentimenti di solitudine che si possono provare in varie occasioni della vita. Anche Jung narra della sua solitudine, indicando questo sentimento come foriero dei suoi studi di psicologia, forse per affrontare meglio il suo stesso problema.

Le fiabe del libro parlano della diversità e della difficoltà per un diverso di entrare in rapporto con tutto il resto del mondo, di che cosa vuol dire essere un iperdotato, non solo quindi dell'essere stato educato dalla famiglia secondo rigide regole e come tale isolato. C'è il rischio che un tale soggetto si senta superiore ad altri e non degni gli altri della propria amicizia.

Sono rimasta triste dopo aver letto la fiaba del bambino affetto da Asperger, forse perché negli anni che ho trascorso in clinica pediatrica ho potuto constatare personalmente la solitudine di tutti i bambini caratterizzati da abilità diverse, solitudine inoltre condivisa dai genitori che molte volte nascondevano il figlio perché lo consideravano una vergogna. Oggi le cose non sono più così e un bambino nello spettro autistico può frequentare la scuola, avendo la compagnia degli altri allievi e godendo delle gite e delle attività della scuola stessa.

Infine, si può essere soli non perché gli altri ti respingono, come è accaduto allo struzzo Giacomino, ma perché si è in un Paese diverso dove non è facile vivere.

Alcune fiabe del libro narrano di borghi e paesi grigi e inospitali: uno è caratterizzato da violenza sino al punto che la gente si cava gli occhi, salvata poi dalla giovane Pulsatilla che riesce a introdurre bontà e collaborazione con l'aiuto di un mago, un altro, infelice e isolato dalla nebbia, vedrà il giovane Carletto ridare vita e allegria a tutti, così come sarà la contadina Celina che, con l'aiuto del sangue del drago, modificherà la situazione infima e trista dei suoi compaesani.

Gi esercizi finali sono, a mio parere, molto utili perché i lettori possono approfondire i loro problemi e trovare tramite gli esercizi stessi, una soluzione.

Introduzione

*Io sono solo
Il fiume è grande e canta
Chi c'è di là?
Pesto gramigne bruciacchiate.
Tutte le ore sono uguali
Per chi cammina
Senza perché
Presso l'acqua che canta.
Non una barca
Solca i flutti grigi
Che come giganti placati
Passano davanti ai miei occhi
Cantando.
Nessuno.*
(Attilio Bertolucci, "Solitudine")

La solitudine nell'arco di vita

La solitudine è una condizione ineliminabile della vita e si compone di tante sfumature, di *stimmung*, di stati d'animo che sprigionano dalla quotidianità o dal ricordo, da piccoli o grandi segni.

Quando sentiamo la parola solitudine o quando ci viene narrata una storia di solitudine immediatamente nasce in noi una certa inquietudine o si ravviva in noi una ferita o un turbamento: il senso di solitudine ci riporta *in primis* a un vissuto lontano, a

una sensazione impalpabile, ma sempre nascostamente presente. E anche se la solitudine è connaturata alla vita umana, viene spesso vissuta come una minaccia.

La solitudine è una dimensione conosciuta all'umanità tutta ed è uno stato emotivo dalle molte sfaccettature e contraddistinta dall'inevitabilità nella vita di ciascuno.

Chi non ha mai provato nella vita un senso di vuoto e di sgomento, un senso di abbandono o di tristezza, di assenza o di esclusione oppure, al contrario, chi non ha scoperto nella solitudine la piacevolezza del ritrovarsi e il piacere di porsi in apertura al mondo?

Molti sono i volti della solitudine, a volte scoloriti a volte nitidi, ma sempre e comunque legati al mondo interiore dal quale a volte si fugge e che a volte si rincorre.

La solitudine a volte è subita, a volte scelta e ricercata, anzi coltivata, a volte invece evitata.

La solitudine, con il senso di smarrimento che l'accompagna, compie la sua prima comparsa certamente nel momento della venuta al mondo, con il distacco dal luogo caldo e avvolgente del ventre materno per entrare in sensazioni sicuramente evocanti il senso di solitudine.

E con la crescita del bambino, crescita che avviene tra intrecci e abbracci, ma anche tra percezione di vuoto e senso di abbandono, il percorso tra il bisogno di dipendenza e la necessità di autonomia porta con sé inevitabilmente molte paure e timori di rimanere soli.

E la vita dell'adolescente porta spesso tanta angoscia e tanta solitudine, oggi come un tempo, ma oggi in modo più eclatante vissute e al tempo stesso negate; infatti l'adolescente oggi, pur avendo più possibilità di un tempo di contatto, in realtà vive maggiore solitudine poiché i contatti sono spesso solamente virtuali, basati cioè su relazioni via internet e via messaggi con il cellulare, subendo così gravi scompensi a livello emotivo.

Anche l'adulto, pur essendo la sua vita impegnata nel lavoro e nella famiglia, deve affrontare i momenti legati alla solitudine, soprattutto se la sua vita non scorre secondo le sue aspettative.

Che dire della solitudine dell'anziano? Un tempo egli aveva accanto a sé il calore dei figli e dei nipoti, oggi invece è sempre più spesso lasciato in compagnia della solitudine, o nella propria casa o nelle case di ricovero. Questo periodo della vita è certamente quello in cui il senso della solitudine raggiunge le più alte vette o i più profondi abissi. E così è per il portatore di handicap o diversamente abile, come lo si definisce oggi, e per il malato e per il morente. La nascita e la morte sono i momenti che per eccellenza possono definirsi vissuti nella solitudine.

E poi possiamo parlare di solitudine dell'introverso e dell'estroverso, tipologie di personalità differenti che hanno appunto due diverse modalità di affrontare il mondo e la vita; chi soffre di solitudine ed ha più capacità di rapporto, come accade all'estroverso, avrà modo di riempire il senso di tristezza legato alla solitudine cercando e tessendo relazioni e legami; viceversa l'introverso sarà più portato all'isolamento, all'evitamento delle relazioni e quindi maggiormente incline a vissuti di tristezza.

Sia il cosiddetto "narciso", colui che ha una personalità narcisistica, sia colui che viene definito "amicone" possono facilmente vivere nelle diverse fasi della vita un senso di tristezza, più o meno marcata.

Attraverso l'arte e la letteratura possiamo meglio cogliere le sfumature legate al senso di solitudine; gli artisti sono coloro che forse meglio di altri possono lasciare i segni marcati di questo stato e attraverso il segno e grazie al segno possono trasformare uno stato di sofferenza in creatività. Non tutti gli artisti riescono a trasformare la sofferenza, a mutare lo stato affettivo e a trasformare il disagio rielaborandolo: alcuni rimangono comunque intrappolati senza ricevere buon nutrimento, anzi continuando a nutrirsi degli stessi elementi che fanno permanere nella disperazione.

Altri artisti invece rendono possibile a loro stessi un "distacco", una capacità di "vedere da fuori", si offrono la possibilità di farsi esterni alla propria opera: nascono in questo modo l'elaborazione e la trasformazione della sofferenza in atto creativo purificante e rigenerante. Il senso di solitudine si trasforma in riflessione e in atto creativo.

F. Dolto così scrive: “È la capacità di elaborare la solitudine che ci permette di nascere, vivere e morire da uomini liberi”. Se l’essere umano non sapesse “sopportare” questo stato psichico, non potrebbe appunto affrontare il distacco traumatico del momento della nascita, non potrebbe affrontare la vita con le inevitabili sfumature o spaccature, non approdare alla soglia della morte e varcarla, con la certezza di ciò che si lascia e nell’incertezza di un incerto futuro.

Ed elaborare non è semplice poiché implica un grande sforzo interiore e una capacità di dialettica profonda e profondamente inconscia, conducente a dimensioni illuminate di nuove consapevolezze che inducono a percorrere rinnovate vie interiori ed esteriori.

È possibile raggiungere il proprio mondo interno in modi differenti: Marcel Proust ha affermato che un artista è costretto a creare per il bisogno di ritrovare il proprio passato perduto ed è soltanto quando la perdita è stata riconosciuta e il dolore vissuto che può avere luogo la ri-creazione. E questa grande capacità di ascolto interiore e di rinnovamento che mette in moto l’artista, conducendolo a ri-creare se stesso attraverso l’arte, dovrebbe appartenere a ogni essere umano, anche a colui che non possiede le capacità espressive tipiche di chi ha questa virtù; la vita porge non solo rose, ma anche spine e le ferite che riceviamo o che ci procuriamo devono divenire il mezzo per condurci nei meandri di quella solitudine apportatrice non solo del dolore, ma anche del bene e del benessere.

Certo il modo di affrontare la solitudine dipende dalla struttura di personalità, dai vissuti di ciascuno, dallo stile di vita assunto nel proprio nucleo di appartenenza; la solitudine quindi può essere vissuta come una dimensione “normale” poiché elemento generativo di forza necessaria e vitale per il raggiungimento di uno stato di grande connubio con se stessi e col mondo. E viceversa si può apprendere e prendere da questa dimensione quell’aspetto solipsistico e terrifico che conduce alla chiusura, all’angoscia più totale e irreversibile, alla negazione e alla fuga.

Nella letteratura molti sono i saggi che trattano della solitudine, di questo senso che in ultima analisi ci riporta a ciò che si definisce “nostalgia”: questa spesso è legata alla nostalgia più grande, quella del grembo materno, laddove tutto è ovattato e caldo, sicuro e tranquillo; e con l’ingresso nel mondo invece arrivano lotta, fatica, frustrazione, complessità, smarrimento, dolore.

E allora pensiamo ai personaggi di Céchov i quali “portano la croce”, la fatica del vivere senza sapere perché e per che cosa, in una dimensione di rassegnazione e di spegnimento; l’alternativa è lasciarsi prendere dalla vita e dalle passioni, ma queste portano rovinosamente a eventi tragici legati a delusione e perdita. Pertanto non può esserci via d’uscita: solo rassegnazione. E nella consapevolezza della triste dimensione umana, unica alternativa è il lavoro che annulla ogni anelito di desiderio e consente di non pensare al dolore e alla tragicità della vita.

E in Kafka la solitudine è palpabile: egli soffre del suo stato di salute cagionevole e vive la vita con un accompagnamento costante di solitudine ineludibile; anche se nei suoi capolavori le vicende sono drammatiche e involutive, egli trae sollievo dalla sua capacità creativa attraverso la quale riesce a non cadere nella disperazione e quindi riesce a combattere la solitudine.

Certo il senso di solitudine può essere mitigato dal sociale e dalla capacità dell’individuo di essere nel mondo: chi riesce a essere socievole e trova nel mondo appoggio e solidarietà riesce a vivere dandosi un senso e superando il senso di isolamento; viceversa chi vive profondamente la dimensione dell’essere solo non supera la barriera che lo tiene recluso e prova il senso di esclusione.

Potremmo dire che esistono un senso di solitudine individuale e un senso di solitudine sociale.

Il mondo oggi è fortemente dilaniato da numerose contraddizioni che generano dimensioni emotivamente inconciliabili e reazioni poco costruttive e vincenti: la paura del mondo e dell’altro non affrontata può portare alla fuga dalle relazioni e al rintanamento nella solitudine negativa, oppure la paura di essere soli e l’incapacità di affrontare tale stato portano all’immersione totale

in relazioni infinite e spesso superficiali, in uno stato di completa negazione, di cattivo silenzio e di solitudine vuota.

Le cause di tanta sofferenza legata alla solitudine possono quindi riferirsi a due stati di difficoltà nelle relazioni umane: da un lato l'isolamento che porta con sé la chiusura verso il mondo, verso gli altri, generando così una sorta di "desertificazione" dell'anima e dall'altro l'incapacità di "habitare secum", stare con se stessi, con la conseguenza agghiacciante del bisogno incessante dello stare con gli altri, del fare gruppo a ogni costo, del bisogno di presenze fisiche, generando una dipendenza dagli altri, ma senza vivere di vero sentimento.

Tutto ciò evidenzia la mancata alfabetizzazione emozionale e la necessità di "educare", fin dall'infanzia, alla ricerca di spazi di buona solitudine, spazi di armonioso silenzio dal quale possono scaturire equilibrio e serenità. Educare a una vita che abbisogna anche di silenzio, dal quale si può trarre la capacità di una maggiore conoscenza di sé e da questa trovare la forza interiore per entrare nelle relazioni in modo equilibrato.

Tale forma di educazione dovrebbe essere naturale ed essenziale per la formazione delle generazioni future; lo scopo prioritario è quello di imparare a integrare gli aspetti più ombrosi di ciascuno poiché dall'Ombra, in senso junghiano, giunge a noi la luce.

Si potrebbe pensare che stare soli con se stessi sia un'arte. Si potrebbe anche pensare di inserire nella scuola una nuova disciplina "l'arte della solitudine", una disciplina trasversale a tutte le altre, attraverso la quale scoprire quanto siano importanti meditazione e silenzio. Ma ogni disciplina scolastica può essere propulsiva e divenire ponte ideale per entrare in contatto con se stessi; la vita di poeti, di letterati, di artisti, di santi, dei greci e dei latini, per esempio, può essere letta facendo correlazioni con la vita attuale dei nostri ragazzi, al fine di far comprendere quanto i problemi di oggi siano simili ai problemi di un tempo. Per esempio, la vita di Gesù, che visse anche molto nel silenzio e seppe anche superare il dolore dell'abbandono degli amici, del tradimento e della condanna a morte, può essere esempio sia per i credenti sia per i non credenti. Quanta solitudine nella vita di Gesù.

Agostino scrive: “È difficile vedere Cristo in mezzo alla folla; ci è necessaria la solitudine. Nella solitudine, infatti, se l’anima è attenta, Dio si lascia vedere.

La folla è chiassosa; per vedere Dio ti è necessario il silenzio”.

In una società che vive di cattivi esempi mediatici, diviene essenziale poter portare grandi esempi di dignità, di umiltà e di coraggio, virtù queste necessarie per una buona vita.

La conoscenza di sé è quindi fondamentale per superare l’ostacolo alla vita creato dalla cattiva solitudine.

Quanto sono illuminanti le parole di Karol Wojtyła: “Succede che in certe concrete situazioni dell’esistenza umana il male si riveli in qualche misura utile in quanto cerca occasioni per il bene. Non abbiate paura”. E quando la solitudine è legata a maledere può essere definita “il male”, ma come ci ricorda il grande Papa il male può divenire occasione per il Bene; e nella grandiosa e famosa affermazione “non abbiate paura” egli ci ha indicato la via per il superamento delle difficoltà. “Non abbiate paura” significa abbiate coraggio e soprattutto abbiate coraggio di amare, di entrare autenticamente nella relazione perché nell’autentico amore nascono conoscenza e fecondità.

La conoscenza e l’imparare si nascondono all’interno dell’educazione e l’insegnare dovrebbe essere “atto d’amore” che consenta di vedere con “l’occhio del cuore”; solo così può esserci educazione, un imparare “nascosto”, un entrare nel mondo attraverso l’anima di qualcuno, attraverso ciò che può essere definito “eros” nel senso più alto e vero di questo termine.

Così, come scrive Hillman in una lettera agli insegnanti:

L’idea autentica dell’uniformità educativa, dell’universalità stessa, è stata radicalmente sfidata teoricamente da Howard Gardner, ad Harvard, e molto tempo fa da Giambattista Vico a Napoli. Per Vico i veri universali dai quali potevano essere derivati i modelli sono i miti classici, che ha chiamato *universali fantastici*, cioè i tipi archetipici che governano l’immaginazione e dai quali dipende lo stesso pensiero. Questi *universali* mostrano come la natura umana immagina i suoi problemi, viene a contatto con essi, ed effettua scelte di valore. Essi offrono un modo di pensiero umanista o quella che può anche essere chiamata una