



Il Regno Unito avrà un ministero per la solitudine

La Theresa May ha affidato a una delle sue ministre l'incarico di occuparsi a livello governativo di questioni legate alla solitudine, accogliendo una delle principali raccomandazioni contenute nella relazione della commissione Jo Cox, creata in onore della parlamentare laburista uccisa nel giugno del 2016 e che si era impegnata a lungo su questa questione.

Il ruolo di ministro della Solitudine sarà affidato a Tracey Crouch, già ministra per lo Sport e la Società civile, che nell'accettare l'incarico, ha detto di essere «onorata» e ha spiegato che lavorerà con la collaborazione di imprese, associazioni di beneficenza e istituti di statistica per sviluppare una strategia contro l'isolamento sociale e creare un indicatore per misurare la solitudine delle persone. Il governo ha anche fatto sapere di essere pronto a finanziare gruppi e comunità che lavorano ogni giorno per creare legami tra le persone.

La commissione ha lavorato per un anno con più di una decina di enti di beneficenza raccogliendo dati e idee per affrontare il problema della solitudine.

Secondo il rapporto che poi è stato pubblicato, più di **nove milioni** di persone nel paese si sentono spesso o sempre sole e circa la metà delle persone di 75 anni, circa **due milioni** di persone, dice che gli capita di restare diversi giorni e anche settimane senza avere alcuna interazione sociale. La solitudine, si dice, è nociva per la salute e colpisce soprattutto gli anziani. La solitudine non discrimina nessuno. Colpisce sia giovani sia vecchi.

Come affrontare la solitudine in modo saggio

La solitudine può essere crudele e distruttiva se la trasformiamo in una **nemica**, anche perché la società in cui viviamo non ci aiuta a percepirla in modo diverso. Sin da piccoli siamo abituati a pensare che stare da soli sia negativo, un segno che distingue i falliti dalle persone di successo.

Se vi dovesse capitare di incontrare la solitudine nella vostra vita, come pensate di reagire? Smettereste di godervi la vita e di viverla appieno solo perché non avete nessuno al vostro fianco?

La soluzione a questo problema si trova **dentro di noi**, ma spesso non la vediamo perché è necessario fare un passo importante per riuscirci: compiere da soli delle azioni che, per inerzia, siamo abituati a concepire come cose da fare in compagnia.

Tuttavia, è soprattutto necessario liberarci della convinzione che la solitudine sia negativa, in realtà può essere una delle esperienze più **appaganti** della nostra vita. La solitudine è un rincontrare se stessi e non dev'essere motivo di tristezza. È un mo-

mento di riflessione.

Molto spesso commettiamo vere e proprie sciocchezze pur di evitare di stare da soli. Saltiamo di relazione in relazione, facciamo favori alle persone per non perderle anche se in realtà non vorremmo farlo... Insomma, ci sono moltissime azioni che realizziamo solo per non far uscire gli altri dalla nostra vita, perché non concepiamo la possibilità di stare da soli.

Vi è mai capitato di andare al cinema da soli o di andare a cena nel vostro ristorante preferito senza che ci fosse nessun altro con voi? Quante volte avete rinunciato a un programma perché non c'era nessuno che vi accompagnasse? Se ci fermiamo a rifletterci, ci renderemo conto che spesso ci limitiamo e non facciamo qualcosa di cui avremmo voglia solo perché non abbiamo altre persone al nostro fianco. Si tratta di uno dei più grandi errori che possiamo fare.

È vero che può capitare che qualcuno vi **guardi strano** o che qualche amico o parente vi dica che avete qualche rotella fuori posto solo perché avete deciso di andare al bar, al cinema o in discoteca da soli. Questo vi porterà a dar retta a loro e alimenterà quella credenza errata di cui ancora non siete riusciti a liberarvi. Ma se restate fedeli a voi stessi, se non sacrificate una passione solo perché non avete accompagnatori, scoprirete un mondo di possibilità intorno a voi.

È naturale aver paura del **rifiuto**, di sentirsi fuori luogo. Ma chi vi dice che in quel posto in cui vorreste andare non potreste incontrare all'improvviso qualcun altro?

L'importante è non andarci con quell'obiettivo, ma perché volete farlo davvero. Tuttavia, tutto può succedere perché, anche se non ci crederete, ci sono persone che fanno cose da sole e si **godono** quella solitudine, senza preoccuparsi di ciò che pensano gli altri.

Non date spiegazioni, rendete conto solo a voi stessi. Talvolta utilizziamo con noi metodi di giudizio severi. Non cercate all'esterno spiegazioni che soltanto voi potete darvi, in tutta calma e intimità.

La **paura** della solitudine è il frutto di una forte inerzia che ci porta a dipendere dagli altri. Dipendiamo dalla nostra famiglia, dal nostro partner, dai nostri amici... E non solo per uscire a fare qualcosa, ma a volte persino per riuscire a vivere. Quando incontriamo la solitudine, ci sentiamo liberi. Ma subito nasce in noi la paura di lasciar andare, di sciogliere quel legame che ci dava una forte sensazione di sicurezza.

Proviamo un forte senso di **vertigine** quando ci rendiamo conto di camminare su una corda allentata e che nessuno ci accompagna: ci siamo solo noi.

La paura non può essere ignorata, e così non avremo altro rimedio se non ascoltarci. Era da troppo tempo che evitavamo di farlo, perdendoci in mezzo alla folla o coprendo la nostra voce con il rumore di conversazioni superficiali.

In solitudine, invece, scopriamo la meravigliosa sensazione di sentirci **responsabili** della nostra vita. Non c'importano le norme imposte dalla società e tutte quelle leggi non scritte che ci dicono come dobbiamo **vivere**.

È in quel momento, quando siamo soli, che ci tremano le mani, perché sappiamo

che dobbiamo prendere le **redini** della nostra vita. E questo ci fa paura. Quante volte abbiamo pensato di essere liberi, ma in realtà dipendevamo fortemente dagli altri?

Non prendiamoci in giro, la solitudine fa male perché ci mette di fronte ai nostri più grandi timori. Eppure, il **dolore** è sempre transitorio, non dura mai più del necessario. La solitudine ci spinge a essere noi stessi, a svincolarci da tutte quelle credenze e norme stupide che fino a questo momento consideravamo verità assolute, mentre si trattava soltanto di manette che ci frenavano.

Non c'è niente di male nello stare da soli, e ancor meno nel **divertirsi** da soli. Non fate caso a chi ride di voi, perché cadrete soltanto nella tentazione di tornare al punto di partenza, quello in cui la dipendenza dagli altri vi opprimeva.

Se la solitudine è presente nelle vostre vite, non negatelo, non cercate di evitarla circondandovi di persone vuote che non vi apportano nulla. Abbracciatela, accettatela e, soprattutto, **godeteviela**. Perché grazie a essa, vi arricchirete, vi scoprirete e, senza dubbio, crescerete.

Passiamo le giornate circondati di gente, sia in modo fisico o in modo virtuale. Al lavoro, a casa, nei momenti d'ozio...

La cosa certa è che è poco comune fare qualcosa da soli, che si tratti di andare al cinema, di prendere un caffè o di fare una passeggiata. E, quando siamo da soli, non ci pensiamo due volte prima di tirare fuori il telefono cellulare per controllare le ultime notizie e le notifiche di chi conosciamo.

La compagnia degli altri è necessaria e le **relazioni** danno senso alla vita, ma il problema sorge quando trascorriamo troppo tempo in **compagnia**, perché non siamo in grado di stare da soli con noi stessi. Ci annoiamo, non ci sentiamo a nostro agio, diventiamo nervosi e dobbiamo trovare la compagnia di qualcuno.

Tuttavia, la solitudine, nella giusta misura, svolge un ruolo molto benefico per le persone. Non solo è necessario un certo grado di solitudine per svolgere alcune attività, ma può persino migliorare le nostre relazioni sociali, poiché ci dona lo spazio mentale necessario per **sconnetterci** dagli altri e **connetterci** con noi stessi.

Solo in solitudine possiamo **riflettere** sulla nostra vita, sui nostri valori e sui nostri progetti, sulle nostre virtù e sui nostri difetti. La solitudine è quello spazio che ci serve per **l'introspezione**, per pensare a noi e alle nostre relazioni e cercare il modo di migliorare. Senza momenti in cui riflettere, non potremmo mai sapere dove siamo e dove vogliamo andare.

La vita sociale è piena di conflitti, poiché si tratta di una parte fondamentale delle relazioni umane. È importante parlare con gli altri per conoscere punti di vista diversi e non perdersi nei propri pensieri, ma è anche importante avere momenti di **riflessione** in solitudine nei quali poter riflettere con sincerità sul modo in cui agiamo in quei casi e come risolverli.

Ci sono attività che si possono fare solo in gruppo e altre che possono farsi solo da soli. Le attività **creative**, di solito, si trovano all'interno di quest'ultima categoria. Scrivere, dipingere, cucire, cucinare... Esistono milioni di modi di sviluppare quella

parte del nostro cervello collegata all'intuito e all'arte.

Spesso trascorriamo così tanto tempo immersi in questioni fondamentali, come il lavoro e altre responsabilità, che ci dimentichiamo di cercare un momento per sviluppare quella parte più creativa della vita che implica per noi tanti benefici.

Nel mezzo troviamo l'equilibrio. Un eccesso di solitudine può isolarci e persino indurre sentimenti di **depressione** e isolamento, ma non saper stare da soli può farci dimenticare chi siamo veramente e impedirci di riconoscere quando è necessario passare del tempo da soli, prendersi cura di se stessi e divertirsi con la propria compagnia.

Tuttavia, la solitudine, nella giusta misura, svolge un ruolo molto benefico per le persone. Non solo è necessario un certo grado di solitudine per svolgere alcune attività, ma può persino **migliorare** le nostre relazioni sociali, poiché ci dona lo spazio mentale necessario per sconnetterci dagli altri e connetterci con noi stessi.

Quando trascorriamo ogni ora del giorno in contatto con altre persone, in modo fisico o virtuale, siamo esposti in modo costante ai pensieri, ai giudizi e alle aspettative degli altri. Non si tratta di qualcosa di negativo, l'essere umano è un essere sociale ed è necessario conoscere e integrarsi con il proprio ambiente, ma bisogna anche **ritrovare** se stessi.

I momenti di solitudine ci permettono di riflettere sugli ambienti sociali nei quali siamo coinvolti, sulle opinioni degli altri, sulle tendenze, su ciò che la società si aspetta da noi, ecc., e abbiamo bisogno di quei momenti di solitudine per conoscere la nostra vera opinione o posizione rispetto al gruppo, senza la pressione che a volte mettono gli sguardi esterni.

La solitudine è il luogo dove possiamo conoscere ed esplorare i nostri gusti e le nostre **passioni**.

Un altro problema che sorge quando trascorriamo tutto il nostro tempo in compagnia, è che passiamo da un'attività all'altra e, se per qualche motivo restiamo senza piani, un sabato sera per esempio, può farci stare male perché non ricordiamo come passarlo bene da **sol**.

Avere ogni tanto dei momenti solo per se stessi, ci permette di esplorare i nostri passatempi personali.

Possiamo vedere un film o una serie TV che ci piace, leggere un libro, scrivere, uscire a fare una passeggiata in città, cucinare, fare un bagno rilassante... Di sicuro, il numero dei piani possibili è infinito.

Passare del tempo libero da soli è un modo di prendersi cura di se stessi e ripetersi di essere persone indipendenti. Con queste attività, inoltre, possiamo trovare idee e consigli che poi possiamo condividere con gli altri.