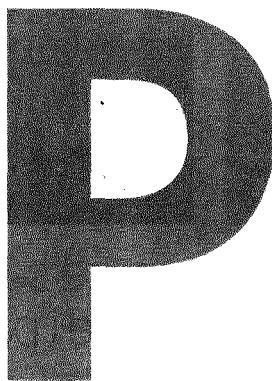


Nell'era dell'esplosione dei social avere spazi finalmente liberi dalle relazioni è una conquista. Per riflettere, imparare a conoscersi, focalizzare le priorità. E trovare soluzioni.

# La solitudine bella

di Alessandro Cannavò



otrebbe essere un efficace slogan pubblicitario per nuove pratiche di auto consapevolezza; ma l'espressione ha il copyright degli antichi Romani: *habitare secum*, abitare con se stessi. Nell'era dell'esplosione social, il desiderio di molti è conquistarsi spazi finalmente liberi da relazioni dettate dalle fitte agende della giornata. E stare un po' soli. Per riflettere, pensare, focalizzare le priorità. E trovare soluzioni.

Qualche settimana fa Giuseppe Sarcina su questo giornale raccontava le feconde notti di lavoro di Obama: una bottiglia di acqua gassata, sette mandorle salate, la tv accesa sullo sport. E tutto il resto del mondo fuori dal suo studio. «Il presidente degli Stati Uniti non potrà certamente disporre di momenti diurni per questa sua pratica ma la mancanza di spazi di riservatezza sta diventando un problema, addirittura un handicap, nel mondo delle aziende», afferma Francesco Avallone, professore di psicologia del lavoro e delle organizzazioni che ha incluso questa tematica in un libro scritto per Carocci. Avallone, peraltro, confessa di essersi ritagliato il suo, di spazio, tra le cinque e le sette del mattino. «Si afferma sempre più la concezione che nella valutazione di una persona conti solo il suo fare operativo e non anche il contributo di idee che può fornire per affrontare nuove sfide. Le organizzazioni perdonano così un apporto creativo importante. Del resto i nuovi layout, la configurazione degli uffici puntano sulla promiscuità con stanze uniche: spariscono le salette-pensatorio, che sono ben più utili di rifugi per fare qualche telefonata personale». Tuttavia Avallone non si sente di dar la colpa solo alle aziende. «Riscontro che molti dipendenti hanno quasi paura di questa intimità lavorativa, non la richiedono: un'assunzione di responsabilità che li mette a disagio».

Sul lato privato, il problema è di non guardare alla solitudine come a una condizione so-

lo negativa dalla quale rifuggire, magari con la iper connessione. La psicoterapeuta e insegnante di *mindfulness* (il kit anti stress del momento) Carolina Traverso, autrice del libro «Mente calma, cuore aperto», parla di «fare amicizia con se stessi». «Una lamentela diffusa, per esempio nelle mamme che lavorano, è che fare qualcosa per sé rischia di diventare un'ulteriore preoccupazione che si aggiunge a tutte le altre. Ma non occorre sempre aggiungere, bisogna piuttosto coltivare un altro tipo di attenzione alle mansioni quotidiane. Se stai facendo il bagnetto a tua figlia ma stai pensando ad altro non ti godi quel momento e hai perso un'occasione di tempo. Ma ecco il punto: non serve rimproverarsi, semplicemente ne prendi atto e cerchi con pazienza di tornare alla tua intenzione di stare con tuá figlia».

A chi vive in accelerazione tutto il giorno, Traverso suggerisce un esercizio facile: «Mettere un piccolo timer e decidere a intervalli regolari di prendersi una pausa di un minuto. In cui osservare come stiamo respirando, che pensieri e che emozioni abbiamo». Attendere prima di agire. «Anche nel rispondere alle mail o ai messaggi, non occorre l'immediatezza. Reazione che provoca spesso un logorante effetto ping pong. La cultura tecnologica può essere un'ottima palestra per una nuova disciplina nelle relazioni».

Il respiro da ascoltare è anche quello dettato dai propri passi. Giuseppe Cederna, attore, scrittore e gran camminatore non ama percorrere i tragitti in solitudine «perché mi piace condividere gioie e fatiche con i miei compagni di viaggio. Però ogni tanto mi isolo per scrivere. Ecco, ho capito col tempo che la grandezza degli scrittori sta anche in quella solitudine davanti al foglio o al computer che richiede una volontà ferrea».

«Dobbiamo esercitarcì perché ci sia una solitudine positiva che ci aiuti a prendere le distanze rispetto a quello che viviamo in modo vertiginoso — dice Enzo Bianchi, priore della comunità monastica di Bose —. Abbiamo bisogno di solitudine anche nella vita quotidiana e occorre educare i bambini a stare soli in qualche momento, lontano dai genitori: sono opportunità di crescita interiore straordinaria».

Pur nella sua condizione di monaco, Bianchi è un esperto e generoso comunicatore: non rinuncia al contatto con il pubblico accettando di partecipare a molti eventi culturali per offrire il contributo della sua testimonianza di vita e di fede. Come si conciliano questi due aspetti in apparenza contraddittori? «In comunità, dalle 8 di sera fino alle 6 del mattino, restiamo nella solitudine della nostra cella: dieci ore di silenzio inviolabili. Inoltre, da

gennaio a marzo non prendo impegni pubblici e nel primo mese dell'anno vivo in una condizione eremita. Tutti i monaci sperimentano peraltro una settimana di isolamento in cui non partecipano nemmeno alle preghiere della comunità».

Il silenzio della notte. O quello, molto sonoro, della natura. «Le vacanze sarebbero un'oc-

casione da non perdere per cercare la comunicazione con le realtà non umane, animate e inanimate — riprende Bianchi —. Osservarle aiuta tutti, credenti o non, ad andare più in profondità, recuperare una dimensione spirituale che ci appartiene e che spesso ci neghiamo. Io le chiamo co-creature». Beata solitudine, purché in buona compagnia.

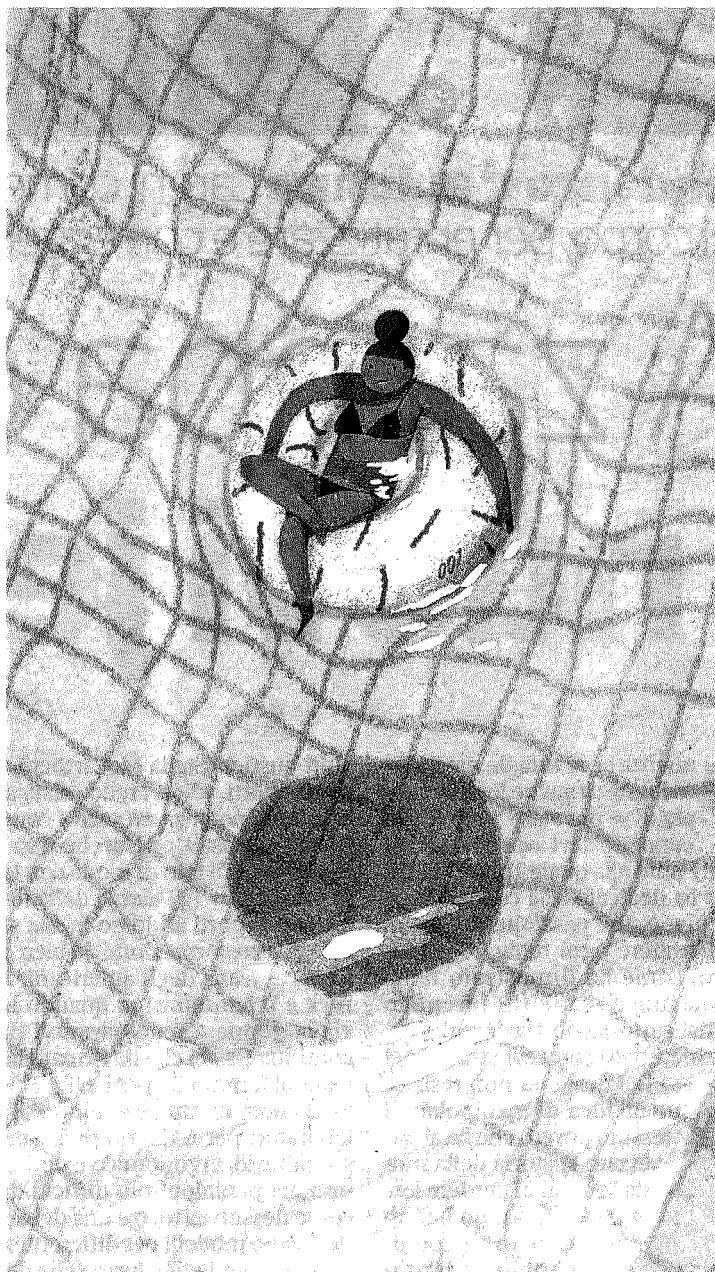
acannavo@corriere.it

## I numeri

- 162% dei possessori di smartphone soffre di nomofobia, ossia panico o paura di restare disconnessi e senza il proprio dispositivo elettronico, anche solo per un breve periodo di tempo

- Nel 38% di questi casi c'è un forte attaccamento a social network come Facebook, Twitter e Instagram

- La frustrazione, la solitudine e il vuoto aumenta proporzionalmente con il numero di follower e di cosiddetti «amici» del titolare dell'account



**L'esercizio**  
Mettere un timer e decidere, a intervalli regolari, di prenderci una pausa: per osservarci davvero

