

“Quando l’essere umano si priva della relazione, si priva del nutrimento della vita!”

Pubblicato: Venerdì 17 Aprile 2020



“L’età adulta e la Solitudine”: è il titolo di una riflessione della psicologa e psicoterapeuta a orientamento junghiano Giusi Pepe

L’età adulta possiede il fascino della presa di coscienza graduale sui vari aspetti di sé e della vita. La crescita psichica ed affettiva di quest’età porta ad una certa maturità, caratterizzata da riflessione e consapevolezza. Tuttavia, spesso porta gli individui a fare delle rinunce ingiustificate.

L’età adulta porta l’essere umano ad assumersi **molte responsabilità**. Così, l’individuo si trova a trascorrere le giornate, tra le incombenze e le tante ore di lavoro. **All’adulto, resta, a volte, poco tempo da dedicare alla Relazione, in particolare all’amicizia.**

Prima dell’ingresso nell’adulta (18-25 anni) l’essere umano è, in costante e frequente relazione, grazie al contesto della scuola e, per chi prolunga, dell’università. In questi contesti, le relazioni umane sono innumerevoli e, nascono, velocemente...basta uno sguardo, uno scambio di battute o un interesse condiviso.

In questo periodo di vita si vivono Relazioni “imposte”, di cui non ne siamo consapevoli; ma che, in realtà, gratificano l’essere umano! **L’adulto, spesso, è solo. Le amicizie sono diminuite e/o rare.** Tutto ciò nasce da diversi fattori, ecco i principali:

- la crescita porta a diversi interessi e più particolari, rispetto all’età precedente;
- il lavoro porta ad una diminuzione delle ore per vivere le relazioni amicali;
- la relazione col partner porta a limiti nell’intrecciare altre relazioni, seppur di natura amicale e non sentimentale;

Molte ricerche psicologiche, effettuate, nei paesi europei e americani, confermano, con un’alta percentuale, la solitudine nell’età adulta.

Queste indagini (per lo più, interviste), portano alla luce, **due tipi di difficoltà : il riuscire a mantenere le amicizie preesistenti e la creazione di nuove amicizie.** Da queste ricerche, emerge che, i fattori necessari per instaurare un’amicizia siano: il tempo, in particolar modo “il poter trascorrere del tempo insieme”, e la condivisione d’interessi e/o di passioni. Certo, tutto era più semplice e quasi “automatico”, nell’età adolescenziale e nell’età della prima giovinezza, grazie alla frequentazione di contesti similari di studio e/o di aggregazione (scuole, ambiti sportivo, ect...). Inconsapevolmente, si stringevano numerosi legami! ..

Nelle relazioni c’è lo spazio dell’ascolto, del confronto, dello sfogo e della condivisione di stati d’animo e di problemi reciproci. Quando l’essere umano si priva della relazione, si priva del nutrimento della vita!

Nel mio lavoro, in studio, un giorno, una mia paziente di 74 a., con un disturbo depressivo cronico (a causa della difficile elaborazione di due gravi lutti: lutto del marito e del figlio) mi disse, all’interno di una seduta, dopo averle posto, questa domanda: “Cosa, Giuliana, in questo periodo della vita, la farebbe

stare un po' meglio?", La sua risposta: "Dottorressa, sa cosa mi è mancato di più, nella mia vita, dopo la perdita dei miei cari, in questi ultimi anni?", e io: "Mi dica, Giuliana?" e, lei: "La cosa più importante che, mi è mancata, è la Relazione. **La sofferenza e la solitudine mi hanno imprigionata nei miei dolori**". La paziente, negli anni, aveva sviluppato anche una forma di fibromialgia, provava dolori fisici costanti.

Risulta importante che l'adulto ritrovi questa dimensione sociale ed intima, nonostante il poco tempo disponibile e le incombenze quotidiane. **La relazione umana ci nutre profondamente, permette lo scambio di idee, porta nuovi stimoli e crea condivisioni su più livelli.**

Ogni rapporto è fonte di arricchimento. L'adulto ha bisogno di legittimarsi questa dimensione sociale sia in termini di tempo, sia in termini di "non-tradimento" nella relazione col proprio partner. **Una coppia che limita le relazioni al di fuori della propria coppia diventa, nel tempo, una coppia arida e chiusa.** Non entra più nulla in questo rapporto. Non c'è più aria nuova! Ogni partner, ha bisogno di relazioni umane, tra cui quelle amicali, al di là della coppia. Successivamente, la coppia potrà beneficiare dell'ingresso di nuovi stimoli; non ci sarà più una chiusura, ma un'apertura verso l'esterno, verso la Vita.

Nella coppia serve lo spazio: il vero amore, è lasciare il partner libero, lasciarlo ai suoi interessi, lasciarlo alle sue amicizie; a questo punto, il ritrovarsi nella coppia sarà più gratificante per entrambi! La gelosia e i limiti imposti non sono amore, ma solo forme di egoismo e possesso. Fare entrare nel rapporto di coppia, questo tipo di libertà, è frutto di riflessione e lavoro interiore, di ciascun partner e, non è assolutamente, una modalità semplice da acquisire e da attuare, all'inizio di una relazione.

La Relazione Umana è il cibo dell'Anima!

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it