Restare soli connessi col mondo

L'uso dei social network, sms, telefonini, e-mail, indica il gran numero di mezzi per comunicare oggi. Eppure sono in tanti a sentirsi soli, sia anziani sia giovani.

Perché la solitudine.

"Guai a chi è solo", scrisse l'Ecclesiaste (4:10).

Il rimedio attuale della tecnologia per avere socialità non può sostituire il calore di un sorriso o di uno sguardo sereno di qualcuno.

Purtroppo il trend della vita sociale è contrassegnato da ritmi frenetici, e questo non aiuta i rapporti con gli altri.

Gli esperti affermano che un uso esagerato d'internet può aumentare il distacco e la depressione, se surroga forme più concrete di vicinanza umana come famiglia, scuola. Il servizio cristiano a pro della Comunità che si frequenta è gradito a Dio, ma è pure comunione fraterna, socialità cristiana.

Molti sono i nuclei familiari usati dai componenti, come un albergo dove si dorme senza colloquiare e senza consumare quasi mai i pasti insieme.

Realmente la solitudine è la condizione, lo stato, di chi è solo come situazione passeggera o duratura. E' condizione di diversi.

Il senso di vuoto che può provare chi è sposato è una delle forme di solitudine più forte.

L'assenza di dialogo tra coniugi può determinare la conduzione di vite parallele, muovendosi su binari che difficilmente s'incontrano. Molti si rifugiano in chat con estranei e dialogano diversamente, spesso con esiti di rotture del proprio matrimonio.

Spesso nelle famiglie gli adolescenti hanno il proprio computer e vivono isolati dagli altri immersi in chat, giochi elettronici e altro.

A dover lottare con la solitudine sono in particolare i genitori single. Questo mondo

tanto connesso, insieme a diversi fattori, può rendere difficile il rapporto con i figli, accrescendo il senso d'isolamento. Molti soli vorrebbero avere qualcuno accanto e non possono appagare le proprie necessità emotive.

Di conseguenza, è essenziale individuare le cause della solitudine. Si tratta del primo passo per affrontare il problema.

Stare soli o sentirsi soli?

Occorre capire se si appartiene a chi tende a mantenere le distanze dagli altri e riflettere che forse gli altri sarebbero più amichevoli, se si fosse più disponibili al dialogo facendo il primo passo. Se questo è il problema, è necessario essere più socievoli, fraterni, uniti in Cristo.

Perché l'amicizia diventi profonda, occorrono impegno e tempo. Un modo per iniziare è essere buoni ascoltatori, prestando attenzione e trovando argomenti interessanti per gli altri. Base dell'amicizia è la condivisione dei sentimenti.

In ogni caso, stare da soli in alcune circostanze si può ricercare. Per esempio per pregare o meditare come faceva il Signor Gesù che "...si ritirava nei luoghi deserti e pregava" (Luca 5:16). Spesso sentiva questo bisogno di stare solo col Padre: "In quei giorni egli andò sul monte a pregare, e passò la notte pregando Dio" (Luca 6:12).

"Sentirsi" soli è invece un'esperienza molto dolorosa. La solitudine è diventata un male sociale che può portare ad abuso di droga, alcol, eccessi nel consumare cibo, promiscuità sessuale e anche suicidio.

I motivi per cui si soffre di solitudine

Senso d'isolamento e abbandono nel trambusto delle metropoli e citta.

Spesso con migliaia o milioni di persone si vive a stretto contatto eppure, paradossalmente, quest'affollamento di abitanti contribuisce a far aumentare la sensazione di solitudine. A causa del trambusto della vita metropolitana molti non conoscono veramente i loro vicini. Così si ritrovano a vivere in mezzo a degli estranei. Nelle grandi città il desiderio di tutelare la privacy e la circospezione nei confronti degli sconosciuti può contribuire in misura notevole al senso di solitudine. Non basta vivere tra oltre otto milioni di abitanti come a New York o intorno ai venti come a Pechino oppure gli oltre quindici come a Tokio. Il profeta Isaia già ne aveva accennato: "Infatti la città fortificata è una solitudine" (27.10).

Ambiente di lavoro non umano.

Nelle grandi aziende, la continua riorganizzazione della forza lavoro determina un senso

d'insicurezza, solitudine, isolamento. A volte suicidi tra i dipendenti che si sentono spinti a superare i loro limiti a causa dei ritmi imposti dai cambiamenti economici.

Il modo in cui sono amministrate diverse grandi imprese spinge molti dipendenti a sentirsi inadeguati e soli per le tensioni e pressioni continue.

Morte di una persona cara.

La morte del coniuge lascia sempre un grande vuoto. Questo `e vero in particolare quando si `e vissuto molto insieme o quando ci si è preso cura del proprio caro per molto tempo.

Spesso si prova smarrimento. Lo stesso succede per i figli con la morte dei genitori. Può accadere anche per la morte dei nonni che hanno cresciuto i nipoti.

Allontanamento dal proprio ambiente.

Mancanza di lavoro e crisi economica obbligano molti a trasferirsi per trovare o mantenere il lavoro. Tali cambiamenti

allontanano dalla famiglia, chiesa, amicizie, scuola. Strappati dall'ambiente, queste persone si lasciano le radici alle spalle e restano sole senza riuscire a inserirsi.

Spesso la soluzione è la gentilezza, il fare del bene, servire nella comunità cristiana in cui ci si ritrova. Gesù disse: "Date, e vi sarà dato".

Mancanza di coniuge, divorzio, separazione.

Chi non è sposato perché non ha trovato un coniuge adatto, di solito attraversa periodi di solitudine. Questa sensazione può aggravarsi quando altri fanno osservazioni irriflessive come: "Ma quando ti sposi? Anche i genitori single si sentono soli. I figli danno gioie, ma anche problemi e chi è solo deve risolverli senza l'appoggio di un coniuge. La Bibbia dice: "Due valgono più di uno solo, perché sono ben ricompensati della loro fatica". Infatti, se l'uno cade, l'altro rialza il suo compagno; ma guai a chi è solo e cade senz'avere un altro che lo rialzi! Così pure, se due dormono assieme, si riscaldano; ma chi è solo, come farà a riscaldarsi? Se uno tenta di sopraffare chi è solo, due gli terranno testa; una corda a tre capi non si rompe così presto".

Il divorzio o la separazione lascia spesso dietro di se un senso di fallimento e solitudine.

Normalmente a risentirne maggiormente sono i figli, che soffrono molto più di quanto si pensi. Per alcuni esperti, i figli di genitori divorziati hanno più probabilità di soffrire di solitudine da adulti.

Dio si preoccupò della solitudine di Adamo e annotò" "Non è bene che l'uomo sia solo; io gli farò un aiuto che gli sia convenevole".

Informazione impersonale

La capacità di comunicare è destinata a diminuire man mano che cellulari e tecno strumenti vari, s'interpongono tra le persone. La tecnologia sta inducendo le persone a chiudersi di più in se stesse. Invece di parlare ci si manda e-mail o SMS.

Vecchiaia e inesperienza giovanile.

Spesso anche i giovani soffrono di solitudine. E non solo i figli unici, sempre più numerosi. Molti sono tecno dipendenti e sviluppano un legame a forme di svago individuali.

Gli anziani in particolare si sentono soli, anche se accuditi dai familiari. Forse di tanto in tanto vanno a trovarli parenti o amici ma giorni e settimane senza ricevere nessuna visita sono spesso una realtà. Problema molto avvertito da chi non accetta di essere ospite in una Casa di riposo.

Cosa fare per vincere la solitudine

Cercare un coniuge può aiutare.

Il matrimonio non è ineluttabilmente la soluzione alla solitudine. Tra le persone più sole al mondo ci sono coniugi senza vero dialogo che ricorrono all'illusione dell'uso di chat e altro. Purtroppo è più comune di quanto si pensi.

Alcuni single valutano il matrimonio come un antidoto alla solitudine. Un coniuge

cortese e attento può dare felicità, ma il matrimonio è un passo importante e deve essere guidato dal Signore. Si potrebbe restare delusi da un matrimonio fatto solo per superare la solitudine.

Se si desidera sposarsi sarebbe bene cercate di risolvere il problema della solitudine *prima* di legarsi sentimentalmente a qualcuno.

Pensare in modo positivo e non negativo.

La mancanza di autostima può essere un ostacolo all'amicizia. E' importante chiedersi se si è troppo negativi nei confronti di se stessi.

Prendere l'iniziativa avvicinando altri e rendendosi utili può determinare l'imparare ad apprezzarsi ed essere ricambiati con l'altrui amicizia.

Essere positivo aiuterà a fare amicizia anche con chi ha un'età diversa dalla propria. Avere come amico una persona più grande o più giovane può essere soddisfacente.

Occorre mutare forma mentis.

Può capitare di sentirsi soli. Quando persiste, questo sentimento può divenire un vero problema. Può indicare che la visione della vita è cambiata, che potrebbe esserci il problema di un'errata relazione con gli altri creando una barriera e scoraggiando il fare amicizia con loro.

Bisogna evitare la tendenza all'isolamento.

Molti provano sollievo nel passare tempo davanti alla televisione, a un videogioco o a un computer per poi scoprire che la solitudine non se n'è andata. Non permettono di fare amicizie. interagire, scambiare opinioni. Ci s'immerge in un mondo virtuale che si dissolve non appena si lascia.

Non accettare di coabitare con la solitudine.

Si può combattere questo sentimento negativo seguendo l'insegnamento biblico: "Tutte le cose dunque che voi volete che gli uomini vi facciano, fatele anche voi a loro" Potrebbe accadere di non essere ricambiati, ma col tempo qualcuno lo farà e - comunque - si sarà felici per aver fatto il meglio.

Gesù affermò: "Vi è più gioia nel dare che nel ricevere" (Atti 20:35). Aiutare in famiglia, servire in Chiesa nelle diverse opportunità sarà motivante.

L'amico migliore

Avere un amico come Gesù dona la certezza di non essere mai soli.

Occorre fidarsi di Dio e delle promesse della Sua Parola, la Bibbia: "Infatti sono persuaso che né morte, né vita, né angeli, né principati, né cose presenti, né cose future né potenze, né altezza, né profondità, né alcun'altra creatura potranno separarci dall'amore di Dio che è in Cristo Gesù, nostro Signore".

Grande sollievo si trova nel leggere la Bibbia, la Parola di Dio. I Salmi, per esempio.

Stare in compagnia di persone dalla stessa fede può aiutare a superare la solitudine e far bene alla salute, non solo mentale.

"Così il SIGNORE sta per consolare Sion, consolerà tutte le sue rovine; renderà il suo deserto pari a un Eden, la sua solitudine pari a un giardino del SIGNORE. Gioia ed esultanza si troveranno in mezzo a lei, inni di lode e melodia di canti" (Isaia 51:3).