

# Un intimo campo di tensione

Vivendo attentamente si impara a distinguere fra essere presenti in isolamento ed essere presenti in solitudine. Soli in un ufficio, in casa o in una sala d'aspetto vuota si può soffrire -d'isolamento irrequieto oppure godere di una solitudine serena. Insegnando in classe, ascoltando una conferenza, guardando un film o chiacchierando in un momento di svago, si può avere un senso pesante d'isolamento oppure la profonda soddisfazione di chi parla, ascolta ed osserva dal centro tranquillo della propria solitudine. Non è poi troppo difficile distinguere attorno a noi chi è inquieto e chi è calmo, chi è coatto e chi è libero, chi è isolato e chi è solitario. Chi vive in solitudine di cuore può prestare orecchio attento alle parole ed al mondo altrui, ma quando è il senso d'isolamento a guidarci, noi siamo portati a scegliere solo le osservazioni e gli eventi che offrono soddisfazione immediata ai nostri bisogni insaziabili.

Il nostro mondo, tuttavia, non si divide in isolati e solitari. Noi oscilliamo costantemente fra questi due poli e siamo diversi da un'ora all'altra, da un giorno all'altro, da una settimana all'altra e da un anno all'altro. E faremo bene a confessare di avere solo un'influenza limitatissima su queste oscillazioni. Troppi fattori conosciuti e sconosciuti recitano un ruolo nell'equilibrio della nostra vita interiore, ma appena saremo in grado di distinguere i poli fra cui ci spostiamo, sviluppando una sensibilità per questo intimo campo di tensione, allora non dovremo più sentirci smarriti e cominceremo invece ad intravedere la direzione da prendere.

H.J.M. Nouwen, *Viaggio spirituale per l'uomo contemporaneo*, Queriniana, Brescia 2004.