



Sentirsi soli: un disagio epidemico del nostro tempo

« Sono completamente solo. Non ho nessuno con cui parlare, non ho famiglia, nessun amico e la mia sofferenza è insostenibile. Non ho alcuna speranza che finisca. »

I volontari delle helpline di tutto il mondo riconosceranno questo accorato appello. Coloro che chiamano esprimono questi sentimenti in ogni momento del giorno e della notte, con picchi di sofferenza a Natale o durante i periodi di vacanza, quando si sentono particolarmente esclusi da quelli che ritengono essere i normali rapporti sociali.

Molti dei cambiamenti nel nostro moderno stile di vita possono aiutare a spiegare questi sentimenti. Le compagini sociali sono diventate più piccole e fragili, poiché dalla famiglia estesa siamo passati alla famiglia nucleare e poi, per una percentuale sempre crescente di cittadini, alla famiglia monoparentale o a singoli individui che vivono soli. Un'unità più piccola è più vulnerabile quando si verificano gli accidenti della vita. Disoccupazione, povertà, cattiva salute, disabilità, divorzio, lutto, vecchiaia, tutti questi comuni eventi gravano più pesantemente su coloro che sono soli e possono ulteriormente isolare le persone.

A volte si pensa che le relazioni virtuali attraverso i social media possano alleviare questi sentimenti di solitudine, ma per molti è proprio il contrario. Spesso essi aumentano i sentimenti di inadeguatezza e isolamento.

La solitudine degli anziani è un problema riconosciuto e ben documentato: il lutto e la malattia sono solo due degli eventi che possono spiegare perché gli anziani divengano vittime della solitudine e dell'isolamento. Tuttavia, cresce la preoccupazione che molte classi di età nella nostra società stiano vivendo in una condizione di solitudine, gruppi che normalmente immaginiamo immuni da tale sofferenza. Dai bambini in età scolare agli studenti universitari, dalle giovani madri ai disoccupati la lista è lunga e le ragioni per cui così tante persone di tutte le età stanno vivendo questi sentimenti sono complesse. Sappiamo anche che coloro che provano sentimenti di solitudine possono spesso sentirsi intrappolati e incapaci di creare relazioni significative con gli altri.

Qual è il ruolo dei servizi telefonici di emergenza?

Le helpline sono un posto sicuro per chi ha bisogno di condividere i propri pensieri e avere un vero rapporto umano per il tempo di una telefonata o di una chat via Internet. Il solo fatto di dire a qualcuno che presta attenzione quanto sia diventata difficile la propria vita può dare sollievo. Coloro che chiamano sono spesso persone che credono di non avere assolutamente nessuno cui potersi rivolgere.

Le linee telefoniche sono spesso il primo punto di riferimento per coloro che sono paralizzati dalla loro disperazione e sono, in quanto organizzazioni di volontariato, un servizio relativamente economico che può alleggerire il carico su strutture professionali più costose come gli ospedali e la polizia.

Chiamare un numero telefonico di emergenza non vuol dire chiacchierare per passare il tempo (anche se a volte è ciò che il chiamante desidera). È invece un momento in cui ascoltatori formati mettono da parte le loro preoccupazioni personali e si offrono di ascoltare attentamente, senza interruzioni o giudizi, e di dare a chi chiama un feedback rispettoso e sincero su ciò che hanno ascoltato. Nel migliore dei casi questo atto apparentemente semplice può consentire alla persona di superare la propria angoscia e di diventare di nuovo autrice del proprio destino. Quando coloro che chiamano si rivelano incapaci di lasciare la propria spirale di isolamento e dolore, allora il servizio di ascolto diventa una linea a cui il chiamante si rivolgerà a volte per giorni, settimane e persino anni.



La capacità di ascolto è un'abilità che è centrale nella prevenzione del suicidio, ma riteniamo che la sua importanza vada anche oltre. La capacità di dare attenzione e tempo esclusivi a un'altra persona è una competenza che i servizi telefonici di emergenza aspirano a diffondere in tutte le sfere della vita e, man mano che il nostro lavoro si sviluppa, cerchiamo di ampliare la rete di persone formate e in grado di offrire questa capacità essenziale in molte e diverse situazioni, sia in ambiti privato che professionale. Viviamo in un mondo di comunicazione ma, anche se quelli che ambiscono a parlare sono legioni, le fila di coloro che ascoltano sono veramente sguarnite. Per una società sana che si prende cura del benessere emozionale dei suoi cittadini, abbiamo bisogno di aumentare questo numero. La comunicazione non può aver luogo se perdiamo la capacità di ascoltare veramente ciò che le persone dicono. Altrimenti è solo rumore di cose dette!

IFOTES è una federazione di oltre 20 associazioni nazionali non profit di Servizi Telefonici di Emergenza che offrono questo speciale servizio di ascolto in tutta Europa e nel mondo.

Ogni tre anni organizziamo un congresso per i volontari delle nostre organizzazioni associate su un tema che è importante sia per la prevenzione del suicidio che per l' area del benessere emozionale in generale.

Il congresso 2019 a Udine

Sono felice che nel 2019 organizzeremo il nostro congresso sul tema della solitudine nella bellissima città di Udine, in Italia. Udine è membro della rete europea "Città sane" dell'OMS dal 1995, è capofila della task-force dell'OMS sull'Invecchiamento Attivo e detiene la vicepresidenza della rete italiana "Città sane". Anche Udine è interessata a combattere il problema della solitudine tra i suoi cittadini e IFOTES è lieta e orgogliosa di unire le forze con la città in questo progetto.

Il tempo del Congresso è importante per i volontari. Essi spesso lavorano da soli ascoltando chi è in crisi, e il congresso è un momento di condivisione, di ascolto reciproco, di apprendimento da esperti e di incontro tra volontari provenienti da tutta Europa e anche da più lontano.

Durante questo congresso avremo anche il piacere di condividere alcune attività con i cittadini di Udine. IFOTES continuerà così la sua vocazione a diffondere l'arte e la scienza della buona pratica di ascolto, un'abilità che riteniamo possa migliorare il benessere emozionale sia della persona che viene ascoltata, sia della persona che ascolta e della società nel suo complesso.

Tina Duvivier
Presidente IFOTES

