

TORINO SPIRITUALITÀ

# La solitudine ci fa paura ma va gestita

Lo scrittore e critico d'arte tedesco sarà uno degli ospiti della rassegna che invita a indagare su se stessi

di Daniel Schreiber

**L**a solitudine è un sentimento che prima o poi tutti e tutte proviamo, poco importa quante amicizie abbiamo e come viviamo, se in un rapporto di coppia o meno. Poco importa anche quanto felici o appagati crediamo di essere in quel dato momento. La solitudine arriva al più tardi quando la nostra vita viene scossa da grandi cambiamenti, quando affrontiamo una malattia, quando finiscono le relazioni, quando muoiono le persone che amiamo. Oppure durante una pandemia.

La solitudine ha un significato diverso per ciascuno di noi. Nessuno però può vivere in solitudine per periodi più lunghi, senza accusarne le conseguenze. Quando è acuta e si protrae nel tempo, la solitudine causa spesso una fame emotiva e una seria sofferenza interiore, da cui derivano la perdita di autostima e sentimenti di vergogna, colpa e disperazione. La solitudine non crea solo distanza nei confronti degli altri, ma ci disorienta anche, allontanandoci da noi stessi e da tutte quelle parti di noi che esistono solo in virtù della relazione con gli altri.

Negli anni della pandemia, il mio senso di solitudine è andato aumentando mese dopo mese, senza che però riuscissi a parlarne con qualcuno. Quando mi costringevo a farlo, percepivo spesso una specie di involontaria reazione di difesa da parte di chi si confrontava con me. A un certo punto era subentrata una for-

ma di insicurezza che si autoalimentava: più mi sentivo solo e più ero incapace di parlarne. E meno ne parlavo, più aumentava il senso di solitudine. La paura e l'isolamento fanno sì che il dialogo si arresti, mentre ci si rinchioda nel silenzio.

Paradossalmente però in quel periodo ho scoperto anche un altro aspetto della solitudine, ovvero il suo essere una condizione necessaria per avviare un dialogo spirituale con sé stessi, con gli altri e con il mondo. Non voglio affatto minimizzare la portata del senso di solitudine né le sofferenze che comporta, e nemmeno potrei condividere queste mie riflessioni con chi sta attraversando momenti di solitudine acuta. Tuttavia, proprio verso la fine dell'epoca pandemica, questa dimensione spirituale mi è diventata sempre più chiara, fino al punto da raggiungere una sorta di accettazione. Mi sembrava di riuscire ad affrontare la mia solitudine e i vuoti che mi causava, e ho capito che in fondo non avevo altra scelta. Non solo nel-

la situazione eccezionale in cui eravamo, ma in generale.

La maggior parte di noi probabilmente non ha altra scelta. E forse a un certo punto dobbiamo soltanto imparare ad accettare, anche se costa fatica. Filosofi come Otto Marquard sembrano esserne certi. Il punto centrale della solitudine, secondo Marquard, non sta nel dolore che provoca, ma nella nostra capaci-

tà di affrontare quel dolore, nella «capacità di stare nella solitudine» nell'arte di «vivere la solitudine come qualcosa di positivo».

La verità è che anche le emozioni dolorose ci riservano doni. È difficile rendersene conto e volentieri se ne farebbe a meno quando le si vive tanto che facciamo di tutto per evitarle. Eppure, sono spesso proprio queste emozioni a insegnarci cose che altrimenti non impareremmo. Se ci nascondiamo troppo dalla nostra solitudine esistenziale, se la rimuoviamo o neghiamo, ci precludiamo una strada importante nella nostra crescita interiore.

L'esperienza della solitudine porta a una forma di percezione di sé che solo così ci è dato conoscere. È proprio il dolore, che di questa esperienza è parte integrante, a farci scoprire nuove forme di empatia verso noi stessi e gli altri, a rivelarci nuovi percorsi di vita, schiudendo, dentro di noi, lo spazio per un dibattito interiore che altrimenti rimarrebbe inespresso. Senza quel dolore non saremmo in grado di cercare la vicinanza di altri esseri umani, non saremmo in grado di amare. Ancora oggi mi nutro della scoperta di que-



sta dimensione spirituale della solitudine.

*Traduzione di Barbara Ivančić*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## IN PROGRAMMA



### Dal 25 al 29 settembre

Quattro giorni di incontri, dialoghi, lezioni e letture per crescere con il confronto tra coscienze, l'incrocio di fedi, culture e religioni

**Dal 25 al 29 settembre**  
**Torino**  
[www.torinospiritualita.org](http://www.torinospiritualita.org)

## L'AUTORE



Daniel Schreiber vive a Berlino e lavora come critico d'arte per diverse testate. È autore di una biografia di Susan Sontag (2007) e di due saggi acclamati dalla critica *Sobe* (2014) e *Home* (2017)



Daniel Schreiber  
**Soli**

Add Editore  
Traduzione  
Barbara Ivančić  
pagg. 160  
euro 16