

ANSELM GRÜN

**L'ARTE
DI STARE SOLI**

 EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA

Titolo originale:
Anselm Grün
Von der Kunst, allein zu sein

ISBN estero 978-3-7365-0486-8

Copyright © 2023 by Vier-Türme GmbH Verlag,
Münsterschwarzach Abtei, Germany
Represented by AVA international GmbH Munich, Germany
Italian publisher's copyright and year of edition
by arrangement with Giuliana Bernardi Literary Agency

<https://www.vier-tuerme-verlag.de/>

Traduzione di MARCO DI BENEDETTO

Per i testi della *Bibbia* CEI 2008:
Copyright © 2008 Fondazione di Religione
Santi Francesco d'Assisi e Caterina da Siena, Roma

ISBN 978-88-250-4889-6
ISBN 978-88-250-5778-2 (PDF)
ISBN 978-88-250-5779-9 (EPUB)

Copyright © 2024 by P.I.S.A.P. F.M.C.
MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE
Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova
www.edizionimessaggero.it

1. La solitudine: un fenomeno dei nostri giorni

Tante persone oggi si lamentano della solitudine perché vivono sole, o si sentono tali. Pur vivendo in grandi città, circondati da tante persone, molti si sentono comunque soli. Con i vicini non hanno quasi alcun contatto e non trovano nessuno con cui poter intrattenere una conversazione personale o con cui confidarsi. Si sentono soli con i loro problemi, con lo stress del lavoro, con la paura di non riuscire ad affrontare la vita.

La crisi determinata dalla pandemia da Covid-19 ha ulteriormente aggravato il fenomeno della solitudine e dell'isolamento nella nostra società. Le persone che sono state colpite dalla malattia hanno vissuto questa situazione in modo particolarmente doloroso, non potendo ricevere visite da nessuno. Un oratore funebre, raccontando di un uomo che aveva dovuto accompagnare alla sepoltura, mi disse che quella persona non era morta di Covid o a causa di un'altra malattia, ma di solitudine. Non aveva retto al fatto di essere stata lasciata sola. In questa fase storica, le persone vicine alla morte hanno sperimentato in maniera particolarmente dolorosa il fatto di non essere accompagnate da qualcuno. I loro familiari, infatti, non hanno potuto essere presenti accanto a

loro in quegli ultimi momenti. In molti casi, questo senso di abbandono ha tolto a questi malati le ultime forze vitali.

La medicina psicosomatica ha riconosciuto che l'isolamento è causa di malattia per molte persone; è una condizione che li priva della loro stessa energia. La natura umana è tale per cui l'essere umano è un essere sociale, dipende dalle relazioni e dagli incontri che fa. Le persone che si sentono abbandonate perdono rapidamente le loro forze e, in questo modo, si ammalano più facilmente e muoiono prima.

Le persone sole sperano tanto che gli altri trovino un po' di tempo per loro, che vadano a trovarle, che parlino con loro al telefono. C'è chi riesce a sfuggire dalla propria solitudine chiamando dei conoscenti. Tuttavia, quando il bisogno è eccessivo, potrebbero finire per infastidire gli altri con i loro ripetuti tentativi di contatto. D'altra parte, esistono anche coloro che provano vergogna nell'ammettere di sentirsi soli. Non osano mostrare agli altri la propria necessità e quindi chiedere aiuto, preferendo chiudersi in se stessi e respingere ogni forma di contatto. Si ritirano completamente dalle relazioni e, ovviamente, provano imbarazzo nel mostrare la loro vulnerabilità e il bisogno di compagnia. Così, scelgono di girare l'angolo e si isolano sempre di più, affermando di non voler parlare con nessuno. Tuttavia, questo autoisolamento può avere conseguenze gravi, poiché spesso rappresenta una delle cause di insorgenza di demenza o di morte prematura. Quasi nessuno, d'altronde, è in grado di sopportare a lungo una simile condizione di isolamento.

Oltre alla scelta volontaria di vivere in solitudine, esistono molte persone che si trovano involontariamente da sole. Pur desiderando la compagnia degli altri, possono non avere più a disposizione un contesto familiare nel quale potersi sentire accolti e compresi, magari a causa del decesso dei genitori o della mancanza di fratelli o sorelle. Oppure nel caso in cui i fratelli vivano lontani o siano in conflitto tra di loro. Di conseguenza, hanno perso i contatti con la famiglia e non hanno nessuno su cui fare affidamento. Sentono tutta la paura di ritrovarsi completamente soli con il passare degli anni, chiedendosi come andrà a finire quando si ammaleranno e avranno bisogno di assistenza: chi si prenderà cura di loro, chi si occuperà delle loro necessità? Alcuni non osano nemmeno pensare al futuro. E, nonostante ciò, il non sapere chi, un giorno, sarà loro accanto li angoschia.

C'è chi vive da solo e si sente a proprio agio a casa sua. Sono persone a cui piace il fatto di potersi finalmente riposare dopo una faticosa giornata di lavoro. Ma ci sono tanti altri che si annoiano stando a casa: non sanno come trascorrere il tempo e si sentono soli. Nessuno contatta queste persone, nessuno si occupa di loro. Non hanno qualcuno con cui condividere le esperienze professionali, che le sostenga o le incoraggi: si sentono abbandonate. È una condizione che finisce per esaurire le loro energie, per cui poi viene loro a mancare anche la motivazione per impegnarsi con costanza nel lavoro. La solitudine le indebolisce e le rende più vulnerabili alle malattie. Quando si ammalano, non c'è nessuno che si prenda cura di loro. Devono recarsi da sole dal

medico per farsi fare il certificato di malattia. E poi si ritrovano sole nella loro abitazione, senza riuscire a individuare una qualsiasi fonte di energia da cui trarre la forza per guarire.

Finora ho preso in considerazione le persone singole che soffrono di solitudine, ma è importante anche riflettere sulla solitudine che si può vivere all'interno di una relazione di coppia, nota anche come "solitudine a due". In questa condizione, si vive accanto al/alla proprio/a partner, ma ci si sente comunque soli. Non si riesce più a comunicare in profondità, a condividere le emozioni e ciò che veramente sta a cuore a ciascuno. Alcuni si ritirano nella solitudine per paura di essere nuovamente feriti o delusi e finiscono per sentirsi soli anche all'interno della relazione stessa.

Spesso la solitudine interiore rimane muta, diventando, come descrive lo psicoanalista e psicologo sociale Tobias Brocher, «un destino comune per molte donne che amano, ma non possono ammettere al proprio partner di soffrire interiormente. Si sentono come se si stessero congelando a causa della freddezza intellettuale o dell'aridità emotiva del partner, e si trovano a deperire nella fredda solitudine a due, dal momento che il loro sentimento non riceve più sufficiente nutrimento. La gravità di questa solitudine consiste quindi nell'abbandono interiore di ogni speranza» (Brocher, *Einsamkeit in der Zweisamkeit*, 169s). Dal momento che, di questi tempi, le persone vivono sempre più a lungo, la solitudine nella relazione tende ad aumentare, soprattutto nelle fasi avanzate della vita. Nel periodo di vita in cui si è professionalmente attivi, ognuno ha il proprio spazio in

cui dettare le proprie regole, uno spazio che si può plasmare a proprio piacimento. Tornando a casa, si trova invece un luogo di rifugio dopo una giornata di lavoro faticosa. Ma da anziani, stando sempre insieme, non si sa più di cosa parlare l'uno con l'altro. Ci si ritrova a vivere uno accanto all'altro, ma ognuno si sente terribilmente solo. Per sfuggire a questa desolante solitudine, alcuni si rifugiano nell'alcol, in altre relazioni sessuali o nella spiritualità. La spiritualità può essere d'aiuto nell'affrontare meglio la "solitudine a due". Ma va detto che esiste anche un tipo di spiritualità che può diventare un surrogato dell'amore, come nota l'autrice Waltraut Schmitz-Bunse, secondo la quale una tale spiritualità non favorisce la vita, ma risulta estremamente limitante: «Questa spiritualità ristretta che provoca una sensazione di soffocamento. Una solitudine autoimposta e sterile, poiché si concentra solo sulle proprie delusioni senza rendersi conto della solitudine e dello smarrimento degli altri, senza provare compassione sincera nel profondo del cuore» (Schmitz-Bunse, *Verlust des Partners*, 221).

Dolorosa è pure quella solitudine che colpisce quanti hanno avuto una relazione appagante con il/la partner e l'hanno perduta a causa della sua morte. D'un tratto, non possono più condividere con il/la partner il racconto della loro giornata, ciò che li ha emozionati, quello che hanno vissuto. Si ritrovano soli con il loro amore e con il desiderio di esprimerlo. È come se un pezzo del loro cuore fosse stato strappato via. Il dolore per la solitudine viene poi reso ancora più intenso dal fare l'umiliante esperienza di constatare che gli amici si tengono a distanza, per-

ché non vogliono fare i conti con il lutto, lasciando così da sola la persona nel suo dolore. Preferiscono continuare a vivere senza empatizzare con la triste solitudine dell'altro e senza farsi coinvolgere troppo, poiché in tal caso dovrebbero confrontarsi anche con la loro paura di stare soli.

Altre persone vengono abbandonate dal/dalla proprio/a partner in conseguenza al progressivo allontanamento tra i due o perché il/la partner si è innamorato/a di qualcun altro. Anche in questi casi, la solitudine diventa spesso insopportabile per molte donne e molti uomini. Il fatto di trovarsi da soli è accompagnato da interminabili dialoghi interiori, che si focalizzano sul/sulla partner che ancora si ama, ma dal/dalla quale ci si sente profondamente feriti. Oppure ci si tormenta con i sensi di colpa: cos'ho fatto di sbagliato per essere stato abbandonato da lui o da lei? Mi merito l'amore? Sono capace di amare? Insomma, le persone in queste situazioni finiscono con il nutrire dubbi su se stesse, sentendosi abbandonate, sole con il proprio dolore, sole con la propria rabbia e con il proprio amore.

Un'altra forma di solitudine è quella vissuta dai dirigenti d'azienda o anche da coloro che hanno compiti di cura pastorale e spirituale. Chi assume compiti dirigenziali desidera mantenere un buon rapporto con i propri dipendenti, ma sentono che la relazione con i colleghi è cambiata da quando hanno assunto posizioni di leadership. Alcuni fanno l'amara scoperta che assumere la responsabilità nei confronti di molte persone porta alla solitudine. Spesso succede che non possono condividere tali

responsabilità con gli altri o parlare apertamente. Anche se cercano di adottare uno stile di leadership collaborativo, ci sono decisioni che devono prendere da soli. La stessa esperienza la vivono i pastori e le pastore d'anime. Si occupano degli altri e celebrano liturgie e culti per i quali ricevono anche consensi, ma quando tornano a casa si sentono soli. Non possono parlare con nessuno dei propri sentimenti e delle proprie paure, e anche spiritualmente non sperimentano un senso di comunità. Una volta una pastora mi disse: «Ho benedetto così tante persone, ma chi è che benedice me?». Molte volte i parroci cattolici vivono una situazione simile. Fanno molto per gli altri, ma quando hanno bisogno di aiuto, non hanno nessuno con cui confidarsi. Dopo che una celebrazione liturgica ha toccato il cuore di tutti, alla fine della giornata loro non possono raccontare nulla a nessuno, né condividere le loro esperienze spirituali.

Lo scrittore americano Thomas Wolfe ha sperimentato che, alla fin fine, è la solitudine la causa dell'insoddisfazione e della lamentele: «Credo che tutti soffrano per la stessa cosa. La ragione ultima delle loro lamentele è la solitudine» (citato in Schütz, *Einsamkeit/Alleinsein*, 275). Tuttavia, ci sono forme diverse di solitudine. Nella poesia *Nella nebbia* di Hermann Hesse, l'Autore si riferisce all'intera esistenza umana come solitudine:

Vivere è solitudine.
Nessun essere conosce l'altro,
ognuno è solo.

L'uomo e la donna sono soli in quanto esseri umani. La solitudine fa parte della loro natura. Il gesuita e filosofo Johannes Baptist Lotz segnala una distinzione tra questa solitudine fondamentale e quella sociale. Quando le persone lamentano di sentirsi sole, si riferiscono all'isolamento sociale, che oggi affligge molte persone. Le persone sole spesso si sentono tristi, talvolta soffrono di stati depressivi e di un forte senso di disorientamento.

Esistono numerosi testi e poesie sulle diverse situazioni di solitudine, nei quali prevale spesso il sentimento della tristezza. In questo libro, vorrei descrivere gli aspetti positivi tanto della condizione quanto del sentimento della solitudine. Si tratta, infatti, di coltivare l'arte di vivere bene la solitudine. Ciò che mi preme è far comprendere in che modo riuscire a sopportare la solitudine dolorosa affinché possa trasformarsi gradualmente in una solitudine positiva. E, insieme a questo, offrire qualche indicazione concreta su come affrontare in modo costruttivo la condizione solitaria, che è inevitabilmente parte della nostra vita.

Per iniziare, esporrò alcuni spunti tratti dal pensiero di psicologi e filosofi sulla solitudine oggettiva e su quella soggettiva, che ci mostrano le sfumature semantiche delle espressioni che utilizziamo in riferimento alla solitudine e come tutte contengano aspetti sia positivi sia negativi.

2. *Stare da soli – Essere soli*

Quando usiamo il termine “solitudine”, possiamo intenderlo in due modi: in riferimento a una condizione oggettiva o a un’esperienza soggettiva, di natura emotiva¹. Nel primo caso, l’essere da soli è più che altro una situazione esterna, cioè indica che nel preciso momento in cui lo sto dicendo sono effettivamente da solo. Nell’altro caso, invece, si esprime per lo più uno stato emotivo: io *mi sento* solo (anche se magari sono fisicamente vicino ad altre persone). C’è però anche chi dice una cosa intendendo l’altra, e viceversa. Nel nostro linguaggio quotidiano non sempre operiamo una netta distinzione tra l’*essere da soli* e il *sentirci soli*. Eppure, una differenza esiste eccome tra queste due espressioni. Lo psichiatra bavarese Fritz Riemann, di Monaco, descrive tale differenza in questi termini: «Non è forse capitato a ciascuno di noi in qualche occasione di stare da soli senza per questo sentirci soli? Non abbiamo forse cercato la solitudine proprio per poterci occupare indisturbati di qualcosa e senza distrazioni, per stare da soli con noi stessi senza

¹ Nel testo originale, l’Autore fa riferimento alla semantica della lingua tedesca, che presenta effettivamente due sostantivi (*Alleinsein* e *Einsamkeit*) che possono essere tradotti entrambi con il termine italiano “solitudine”, ma che indicano due situazioni diverse. La traduzione italiana ha cercato di rendere adatte al contesto linguistico italiano le osservazioni che l’Autore qui propone in riferimento alla sua lingua madre (*ndt*).

per questo sentirci soli? E tutti conosciamo anche l'altra esperienza: siamo stati in mezzo alla gente e ci siamo sentiti comunque soli, per esempio perché le persone intorno a noi ci erano estranee o indifferenti oppure perché un qualcosa di particolare, persino difficile da descrivere, sembrava porsi tra noi e loro, come un'invisibile parete di vetro» (Riemann, *Flucht vor der Einsamkeit*, 24). Quindi, si potrebbe dire: essere da soli è uno stato, una condizione esteriore; il sentimento della solitudine, invece, è una condizione interiore. Eppure, anche il sentimento della solitudine può essere interpretato in maniera diversa. Non è da vedere solo come un sentimento negativo di dolore e di tristezza, ma esprime anche uno stato d'animo che appartiene essenzialmente all'essere umano e può diventare un'occasione per intuire il mistero della propria esistenza.

Il filosofo Johannes Baptist Lotz ritiene che esistano diversi tipi di solitudine, ossia «una che ci rende felici e una che ci tormenta, una che ci nutre e una che ci distrugge». A suo avviso, «sarebbe utile distinguere queste due sfaccettature anche a livello terminologico; altrimenti, si finisce a volte con l'usare formulazioni che risultano insopportabili. La parola *solitudine* dovrebbe essere riservata alla forma positiva a cui abbiamo appena fatto riferimento; rispetto invece alla caratterizzazione negativa si dovrebbe utilizzare la parola *isolamento* [*Vereinsamung*]]» (Lotz, *Das Phänomen*, 31). Per Lotz, la differenza decisiva tra solitudine e isolamento è relativa alla capacità di stare in relazione. La persona da sola è in relazione con se stessa e quindi è anche in grado di entrare in re-

Indice

1. La solitudine: un fenomeno dei nostri giorni	5
2. Stare da soli – Essere soli	13
Forme e cause della solitudine	17
Esperienze di solitudine durante l'infanzia e la giovinezza	21
3. La solitudine nella Bibbia	25
4. L'arte di stare da soli con se stessi ...	33
Piangere la nostra solitudine	34
Interpretazioni positive della solitudine ...	40
Il significato esistenziale e religioso della solitudine	44
Il distacco	54
5. Il pericolo dell'isolamento	59
6. Dare forma alla solitudine	67
Strutturare il tempo	68
Rituali	73
La lettura	78
Ascoltare musica	80
Essere creativi	85
La meditazione	89
Camminare	92
L'ozio	94

7. Per una gestione consapevole della solitudine	99
<i>Bibliografia</i>	105

Collana Anselm Grün

- La farmacia spirituale. Contro i pensieri tristi*, pp. 76, 2023
- con Hsin-Ju Wu, *Perché sempre a me? I meccanismi che influiscono sulle relazioni: riconoscerli e superarli*, pp. 136, 2023
- Isole nel quotidiano. Esercizi benedettini per trovare Dio e il proprio Sé*, pp. 116, 2022
- La sapienza del deserto. 52 racconti dei Padri del deserto per una vita buona*, pp. 168, 2022
- 40 anni. Età di crisi o tempo di grazia?*, pp. 84, 2022
- Pace, gioia o frustrazione? Ciò che è importante per vivere insieme*, pp. 106, 2021
- Quello che ci sostiene. Per una vita riuscita*, pp. 178, 2021
- Abbracciare il dubbio. La crisi come segno di crescita*, pp. 162, 2020
- Accompagnamento spirituale nella vecchiaia. Pratiche e riti*, pp. 96, 2020
- La forza degli inizi. Cosa possiamo imparare dai primi cristiani*, pp. 168, 2020
- La gioia delle piccole cose*, pp. 104, 2020
- Parlare attentamente tacere con forza. Per una nuova cultura della comunicazione*, pp. 174, 2020
- con CLEMENS BITTLINGER, *Sereni nella frenesia del mondo*, pp. 88, 2020
 - con CLEMENS BITTLINGER, *Le vie della felicità*, pp. 136, 2019
- Vivere. Non solo nel fine settimana. Il lavoro può renderci vivi!*, pp. 160, 2019
- Andare incontro al mistero. Pensieri e auguri per il tempo di Natale*, pp. 80, 2018
- Ero straniero e mi avete accolto. Come affrontare la paura dell'altro*, pp. 144, 2018
- L'arte di perdonare*, pp. 144, 2018
- Piccoli rituali per la vita quotidiana*, pp. 80, 2018
- Pregheiera come incontro*, pp. 112, 2018

- con LEONARDO BOFF, *Un nuovo modo di pensare: diventare uno. Esperienza di Dio nell'uomo e nel mondo*, pp. 160, 2018

Il mistero dell'incontro. Suggestioni per relazioni ben riuscite, pp. 88, 2017

- con CLEMENS BITTLINGER, *Trova il centro dentro di te*, pp. 80, 2017

Avidità. Come sottrarsi al desiderio del «sempre di più», pp. 168, 2016

- con DAVID STEINDL-RAST, *In questo crediamo! Una spiritualità per il nostro tempo*, pp. 252, 2016

La tua luce ci dona speranza. 24 rituali per l'Avvento, pp. 116, 2016

- con HSIN-JU WU, *Tra madri-tigre e genitori-elicottero. Orientamento per genitori*, pp. 208, 2016

FREDDY DERWAHL, *Anselm Grün. La sua vita*, pp. 256, 2011

I sogni della vita. Guida alla felicità, pp. 96, 2011

Il cantico dell'amore, pp. 168, 2010

La croce. Immagine dell'uomo redento, pp. 144, 2009

Lacerazioni. Il cammino verso l'unità personale, pp. 132, 2009

Vi annuncio una grande gioia. Un libro di Natale, pp. 132, 2009

- con FIDELIS RUPPERT, *Cristo nel fratello. L'amore del prossimo e dei nemici nella tradizione benedettina*, pp. 80, 2008

Mosè e il roveto. Immagini bibliche di trasformazione, pp. 128, 2008

Pregiera e contemplazione, pp. 96, 2008