

ANSELM GRÜN

**SILENZIO E SOLITUDINE  
NEL RITMO DELLA VITA**

Queriniana

## *Introduzione*

Molti, oggi, si lamentano della solitudine e dell'essere da soli. Abitano in grandi città in mezzo a tanta gente. Eppure si sentono soli. I contatti con i vicini di casa sono quasi inesistenti. Molti non hanno nessuno con cui parlare di cose personali, nessuno con cui confidarsi. Si sentono soli con i loro problemi, con il peso eccessivo del lavoro, soli con la paura di non essere all'altezza delle sfide della vita. Per non farsi notare, si chiudono interiormente, limitandosi a funzionare e basta. Hanno molti contatti, ma nessuna amicizia che li sostenga. Vedono molta gente e vanno in molti posti, ma niente li sostiene, niente li appaga.

.....  
*«Non perdere il tuo cuore dietro qualcosa che non ti  
appaga nel profondo di esso».*  
.....

Spesso non hanno più parenti con cui vanno d'accordo. I genitori sono morti. Sono figli unici. Oppure fratelli

e sorelle vivono lontano. Spesso, per di più, ci si è staccati da loro in seguito a una lite. Così non hanno più contatti con la famiglia. Non hanno più nessuno a cui appoggiarsi. Hanno paura di essere completamente soli nella vecchiaia. Si chiedono come faranno se, un giorno, saranno malati e bisognosi di aiuto. Chi li assisterà, chi si prenderà cura di loro? Non hanno il coraggio di pensare a questo futuro. Eppure continuano a chiedersi chi, un giorno, sarà loro vicino.

Alcune delle persone che vivono sole si sentono a proprio agio a casa loro. Stanno volentieri a casa perché lì possono riposarsi dalle fatiche del lavoro. Alcuni, però, a casa propria si annoiano. Non sanno che cosa fare. Si sentono soli. Non chiama nessuno. Nessuno si occupa di loro. Non hanno nessuno con cui condividere le esperienze quotidiane che vivono sul lavoro, nessuno che dia loro manforte, che li incoraggi. Si sentono lasciati soli. E questo consuma le loro forze. Non dà la minima motivazione per tornare a concentrarsi di nuovo sul lavoro. L'essere soli li indebolisce, li rende cagionevoli di salute. Se si ammalano, però, nessuno si occupa di loro. Devono essere loro ad andare dal medico per farsi mettere in malattia. Poi, però, se ne stanno a letto, malati e soli, a casa loro e si sentono privi di una fonte di energia a cui attingere per guarire.

Ci sono altri ancora che si rifugiano nel lavoro per non sentirsi soli. Durante il lavoro hanno a che fare con gli altri. Quando sono a casa, però, se ne stanno soletti tra le loro quattro mura e non sanno che fare. Certo, ci sarebbe questo o quell'altro lavoro di casa da sbrigare. Ma non è qualcosa che li appaghi. Nella loro noia accendono la TV per distrarsi. Temono soprattutto i fine settimana. In quei due giorni, infatti, non li aspetta niente e nessuno a scuoterli dalla loro letargia. Se pensano al fine settimana, viene loro in mente l'immagine di un immenso vuoto. Perciò non attendono con gioia il fine settimana, bensì paventano il momento in cui saranno da soli. Se osano uscire comunque di casa, incontrano giovani famiglie con bambini o coppie anziane che vanno a passeggio assieme. L'essere soli, allora, è ancora più doloroso.

Per molti la solitudine si trasforma in un grosso problema nel momento in cui si ritirano dal lavoro e vanno in pensione. Finché lavoravano, avevano almeno dei contatti con i colleghi di lavoro. E qualche volta ci si intendeva anche molto bene. E avevano l'impressione di essere necessari. La loro presenza in quel posto di lavoro era importante. Gli altri dovevano chiedere loro qualcosa. Adesso, invece, sono soli in casa. Nessuno chiede di loro, nessuno vuole chiedere loro un consiglio. Si sentono inutili e abbandonati. Sono colti dal panico se pensano che, per i prossimi venti o trent'anni, saranno costretti a vivere soli nel loro appartamento, senza che nessuno chieda di loro.

Spesso non hanno nemmeno una famiglia con cui poter fare qualcosa, né dei nipotini che portino nuova vita nella loro esistenza stantia, riscaldando e ammorbidendo il loro cuore indurito.

Fin qui ho pensato alla situazione delle persone *single* che soffrono della loro solitudine. Esiste, però, anche la solitudine all'interno del matrimonio. In questi casi si parla di solitudine di coppia. Si vive accanto all'altro, ma ci si sente soli. Non si possiede più un linguaggio capace di raggiungere l'altro. Non si è più in grado di condividere con l'altro ciò che anima davvero i nostri pensieri e sentimenti. Alcuni coniugi si rifugiano nella solitudine per paura di ferite e delusioni sempre nuove. Benché inseriti nel legame matrimoniale, a quel punto si isolano. Spesso la solitudine interiore viene passata sotto silenzio, «un destino che spesso colpisce proprio le spose amorevoli, che non riescono a confessare al partner che soffrono del suo modo di fare intellettualistico o scostante e freddo, che si sentono gelare dentro e che, alla lettera, muoiono di fame nella glaciale solitudine a due, perché manca il nutrimento per i loro sentimenti. La gravità di questa solitudine consiste allora nella rinuncia interiore ad ogni speranza» (Brocher, 169s.). Dato che oggi le persone raggiungono un'età sempre più avanzata, la solitudine all'interno del matrimonio va aumentando proprio nella vecchiaia. Durante il lavoro ciascuno aveva il suo ambito in cui deci-

dere, uno spazio a cui dare forma. Allora la convivenza con l'altro, a casa, rappresentava un valido rifugio a cui tornare regolarmente dopo le fatiche dell'attività lavorativa. Ora che si è sempre insieme, però, non si sa più di che cosa parlare con l'altro. Così si vive l'uno a fianco dell'altro. E ciascuno si sente tremendamente solo. Per sfuggire a questa desolata solitudine, alcuni si rifugiano nell'alcol, in altre relazioni sessuali oppure anche nella devozione. La spiritualità può essere un aiuto a gestire meglio la solitudine all'interno del matrimonio. Esiste però anche un altro tipo di devozione. A proposito di essa, Waltraut Schmitz-Bunse scrive: «La devozione, che, per motivi apparentemente comprensibili, ha dato per perso il partner, può essere un sostituto dell'amore – è quella devozione meschina, vicino alla quale ci si sente soffocare. Che solitudine fatta con le proprie mani! Sterile, perché non fa che coltivare e rimpiangere le proprie delusioni, ma è incapace di vedere la solitudine, lo smarrimento dell'altro, per averne pietà dal profondo del cuore» (Schmitz-Bunse, 221).

Dolorosissima è la solitudine in cui si ritrovano quelle persone che avevano un rapporto di coppia felice, ma il cui partner è morto. Di colpo non è più possibile raccontare al partner che cosa è successo durante la giornata, che cosa hanno fatto i bambini. Si è soli con il proprio amore e con l'anelito ad esprimerlo. È come se un pezzo del

proprio cuore fosse stato strappato. Alla sofferenza per il fatto di essere soli si aggiunge l'esperienza dolorosa di essere evitati anche dagli amici. Non vogliono aver nulla a che fare con quel lutto. Lasciano la persona da sola con il suo lutto. Vogliono continuare a vivere per proprio conto, senza affrontarla nella sua triste solitudine e senza aprirsi a lei. Se lo facessero, infatti, si ritroverebbero a confronto con la propria paura del rimanere soli.

Altri vengono lasciati dal partner perché si è diventati reciprocamente estranei. Oppure il marito si è trovato una amica più giovane e lascia la moglie da sola. Anche in questi casi, per gli uomini o le donne abbandonati la solitudine spesso diventa insopportabile. L'essere soli è contrassegnato da continui monologhi. Ruotano intorno al partner, che si ama ancora, ma da cui ci si sente profondamente feriti. Oppure ruotano intorno ai propri sensi di colpa. Che cosa ho fatto di sbagliato per essere abbandonato dal partner? Sono degno d'amore, sono in grado di amare? Dubito di me stesso. E mi sento solo, solo con il mio dolore, solo con la mia rabbia, solo con il mio amore.

Thomas Wolfe ha fatto l'esperienza che la solitudine è il motivo di fondo dell'insoddisfazione e delle lamentele: «Credo che tutti soffrano per la stessa cosa. Il motivo ultimo del loro lamentarsi è la solitudine» (cit. in Schütz, *LexSpir*, 275). Esistono però varie forme di solitudine. La

poesia *Nella nebbia* di Hermann Hesse indica l'esistenza della persona come solitudine: «Vivere è solitudine. / Nessun essere conosce l'altro, / ognuno è solo» (*ibid.*, 275)<sup>1</sup>. L'essere umano, in quanto tale, è solo. La solitudine fa parte della natura umana. Johann Baptist Lotz distingue questa solitudine di fondo dall'isolamento. Se le persone si lamentano di sentirsi sole, vuol dire che sono isolate. L'isolamento oggi tormenta molte persone. Le persone isolate si sentono spesso tristi, talvolta addirittura depresse e perplesse.

Esistono molti libri sulla solitudine e sull'essere soli. Spesso il sentimento prevalente suscitato da questa condizione è la tristezza. In questo libro, invece, io desidero descrivere gli aspetti positivi dell'essere soli e della solitudine. Ciò che vorrei mettere in luce è l'arte di vivere bene la solitudine. Vorrei illustrare come sia possibile sopportare una solitudine dolorosa, in modo che a poco a poco si trasformi in una solitudine positiva. Desidero inoltre indicare delle vie per gestire bene la solitudine che fa parte, di necessità, della mia esistenza.

In questo processo possono forse essere d'aiuto delle intuizioni nate da un'esperienza con la solitudine di tutta

---

<sup>1</sup> H. HESSE, *Nella nebbia*, in *Poesie*, Mondadori, Milano 1997<sup>10</sup>, 31.

una vita e dalla fede nella vicinanza di Dio, che talvolta non è palese. Alle riflessioni di questo libro si accompagnano alcuni detti di saggezza dei padri del deserto. A partire dal III secolo, questi monaci del primo cristianesimo condussero una vita ritirata nei deserti dell'Egitto e della Siria, spesso nella solitudine degli eremitaggi o anche in piccole comunità claustrali. L'ascesi, il lavoro e la preghiera impressero un ritmo a tutti i loro giorni per molti anni. In linea di massima sono questi tre gli elementi che, ancora oggi, aiutano le persone a superare l'essere sole e la solitudine e a strutturarli in una maniera positiva e ottimista. Gli apoftegmi dei padri del deserto raccolti in questo libro, quindi, non indicano tanto una forma di vita a noi estranea, appartenente ad un tempo passato e distante da noi, bensì delle esperienze fondamentali dell'essere umano, universalmente valide, con se stesso, con gli altri e con Dio.

Desidero incominciare facendo riferimento ad alcune intuizioni di psicologi e filosofi sulla solitudine e sull'essere soli. Dimostrano come noi usiamo le locuzioni legate alla solitudine e come esse presentino aspetti sia positivi sia negativi.