

IL MARINAIO

La Solitudine

Una guida della Rotta Completa

a cura de Il Marinaio

Indice

1. Approfondimento
2. Le Molte Facce della Solitudine
3. La solitudine scelta e la solitudine subita
4. Quando la società ti fa sentire fuori posto
5. La solitudine dopo una malattia o un cambiamento importante
6. La solitudine nelle relazioni
7. Perché alcune persone si sentono sole anche in mezzo alla folla
8. Costruire connessioni autentiche senza snaturarsi
9. Esercizi di riflessione personale
10. Una nuova rotta possibile
11. Messaggio finale della guida

Un percorso di lettura e riflessione. Puoi fermarti, tornare indietro e scegliere i passaggi che ti sono utili.

Approfondimento

La solitudine viene spesso descritta come l'assenza degli altri.

In realtà non sempre è così.

Esistono persone che trascorrono molto tempo da sole e si sentono serene.

Esistono persone circondate da amici, familiari e colleghi che si sentono terribilmente sole.

Questo accade perché la solitudine non dipende soltanto dalla presenza delle persone ma dalla qualità delle relazioni che viviamo.

Molte persone passano anni cercando di riempire il vuoto aumentando il numero dei contatti.

Nuove conoscenze.

Nuovi gruppi.

Nuove attività.

Nuovi social.

A volte funziona.

Molto spesso no.

Perché il problema non è sempre la quantità delle persone che incontriamo.

A volte è la mancanza di connessioni autentiche.

La sensazione di non poter parlare liberamente.

Di non sentirsi compresi.

Di dover continuamente nascondere una parte di sé.

Quando questo accade possiamo sentirci soli anche in mezzo a una folla.

Le Diverse Forme della Solitudine

Non esiste una sola solitudine.

Esiste la solitudine di chi ha perso una persona importante.

Esiste la solitudine di chi vive lontano dalla propria famiglia.

Esiste la solitudine di chi affronta una malattia.

Esiste la solitudine di chi si sente diverso dalle persone che lo circondano.

Esiste la solitudine di chi passa anni adattandosi agli altri fino a non riconoscere più sé stesso.

Ogni forma di solitudine richiede una rotta diversa.

Per questo è difficile trovare una soluzione universale.

La Solitudine di Chi si Sente Diverso

Molte persone non soffrono perché sono sole.

Soffrono perché non riescono a trovare persone con cui essere autentiche.

Con il tempo iniziano a pensare che il problema sia dentro di loro.

Spesso non è così.

A volte non hanno ancora trovato il porto giusto.

Le persone giuste.

Gli ambienti giusti.

Le conversazioni giuste.

Non sempre dobbiamo cambiare noi stessi.

A volte dobbiamo semplicemente cambiare rotta.

Una Domanda Diversa

Molti si chiedono:

"Come faccio a non essere più solo?"

Forse esiste una domanda migliore.

"Con chi posso essere davvero me stesso?"

La differenza sembra piccola.

In realtà cambia completamente la prospettiva.

Perché sposta l'attenzione dalla quantità delle relazioni alla loro qualità.

Conclusione

La solitudine non è sempre un nemico.

A volte è un segnale.

Ci indica che qualcosa nella nostra vita ha bisogno di essere osservato da un punto di vista diverso.

Non sempre possiamo controllare il vento.

Possiamo però scegliere la direzione verso cui navigare.

La Rotta Completa

Hai appena letto una parte del percorso.

Nella guida completa troverai ulteriori esempi, situazioni reali, riflessioni ed esercizi dedicati alle diverse forme della solitudine e ai modi per affrontarle senza perdere te stesso.

Le Molte Facce della Solitudine

Quando sentiamo la parola "solitudine" immaginiamo immediatamente una persona sola.

La realtà è molto più complessa.

Esistono persone che soffrono perché nessuno le cerca.

Ed esistono persone che soffrono perché tutti le cercano per ragioni sbagliate.

Esiste la solitudine di chi ha perso qualcuno.

Esiste la solitudine di chi non è mai stato davvero visto.

Esiste la solitudine di chi vive una malattia che gli altri non comprendono.

Esiste la solitudine di chi ha idee, passioni o modi di vivere molto diversi da quelli dell'ambiente in cui è cresciuto.

Molti credono che la felicità nasca dall'appartenenza.

In parte è vero.

Ma esiste un pericolo.

Quando il bisogno di appartenere diventa troppo forte si rischia di smettere di essere se stessi.

Si accettano compagnie che non ci fanno stare bene.

Si fingono interessi che non ci appartengono.

Si accettano relazioni vuote pur di riempire il silenzio.

A quel punto la solitudine non scompare.

Si trasforma.

Diventa una solitudine mascherata.

Una solitudine che vive in mezzo agli altri.

Forse la domanda non è:

"Come faccio a non essere solo?"

Forse la domanda è:

"Con chi posso essere davvero me stesso?"

La differenza sembra sottile.

In realtà cambia completamente la rotta.

Esempio 1

La solitudine dopo una perdita

Quando una persona importante scompare dalla nostra vita non perdiamo solo una presenza.

Perdiamo anche una parte delle abitudini.

Delle conversazioni.

Dei ricordi condivisi.

In questi casi il dolore chiede tempo.

Non sempre necessita di essere riempito immediatamente.

Esempio 2

La solitudine di chi si sente diverso

Non tutte le persone trovano facilmente individui con cui condividere i propri interessi.

Alcuni si sentono fuori posto per anni.

Poi scoprono una comunità, un hobby, una passione o un progetto che permette loro di incontrare persone simili.

Improvvisamente il mondo non appare più così vuoto.

Non perché sia cambiato il mondo.

Ma perché è cambiata la rotta.

Chiusura Approfondimento

La Rotta Completa

La solitudine può nascere da decine di situazioni diverse.

Per questo non esiste una risposta valida per tutti.

Nella guida completa analizziamo molte forme di solitudine, i meccanismi che le alimentano, gli errori più comuni e diversi percorsi per affrontarle senza perdere sé stessi.

La Solitudine

Otto temi per osservare la solitudine da punti di vista diversi e valutare piccoli passi possibili, con i propri tempi.

La solitudine scelta e la solitudine subita

A volte stare da soli è una scelta che dà respiro. Si può desiderare qualche ora senza conversazioni, dedicarsi a una passione o semplicemente ascoltare i propri pensieri. In quei momenti la distanza dagli altri non è per forza un vuoto: può essere uno spazio che abbiamo scelto e che possiamo interrompere quando ne sentiamo il bisogno.

La solitudine subita somiglia meno a una pausa e più a una porta che non si riesce ad aprire. Può arrivare dopo una perdita, un trasloco, una separazione o un periodo in cui i contatti si sono ridotti. Anche quando la giornata è piena, può restare la sensazione di non avere una persona con cui parlare con sincerità.

Le due esperienze possono alternarsi. Una persona può desiderare silenzio al mattino e sentire la mancanza di compagnia la sera. Non serve decidere quale delle due sia “quella vera”: può essere più utile osservare quando cambia il proprio bisogno e che cosa lo accompagna.

Per un primo orientamento, prova a distinguere il tempo che scegli dal tempo che subisci. Quando sei solo, ti senti riposato, inquieto, escluso o in attesa? C’è qualcuno a cui vorresti scrivere, o preferisci proteggere un momento tuo? La risposta può cambiare di giorno in giorno.

Se desideri più contatto, non devi passare subito a una vita sociale piena. Un messaggio, un caffè breve o una telefonata concordata possono essere un inizio proporzionato. Se invece hai bisogno di tempo per te, puoi dirlo con chiarezza: scegliere una pausa non significa rifiutare per sempre gli altri.

Quale parte del tempo da solo scegli, e quale vorresti poter cambiare?

Quando la società ti fa sentire fuori posto

Ci sono aspettative che sembrano regole: avere sempre una compagnia, seguire una certa strada professionale, formare una famiglia in un momento preciso, condividere gli stessi interessi. Quando la propria vita non coincide con quel modello, è facile pensare di essere in ritardo o di avere qualcosa che non va.

Ma un modello comune non è una misura completa della vita di una persona. Una differenza può raccontare un bisogno, una storia o una scelta; non dimostra da sola che siamo incapaci di appartenere. A volte il luogo in cui ci troviamo non offre ancora le conversazioni e le relazioni che ci fanno sentire a nostro agio.

Può aiutare separare due domande: “Che cosa si aspettano da me?” e “Che cosa desidero davvero?”. Non sempre le risposte sono opposte, e non sempre è possibile seguire ogni desiderio. Vederle una accanto all’altra, però, permette di riconoscere quali pressioni stiamo

portando senza averle scelte.

Cerca i contesti in cui non devi preparare una versione più accettabile di te: una passione, un gruppo di studio, un'attività locale, una conversazione con una persona fidata. Non occorre trovare subito "il proprio posto". A volte basta individuare un luogo in cui si può restare un po' più autentici.

Se per appartenere devi sempre fingere, puoi chiederti quale piccola parte di quella finzione sei pronto a lasciare. Non è un invito a rompere ogni legame o a spiegarti a tutti. Può essere semplicemente un modo per non confondere l'approvazione ricevuta con la possibilità di essere conosciuto.

In quale ambiente ti senti meno costretto a recitare una parte?

La solitudine dopo una malattia o un cambiamento importante

Una malattia, un trasferimento, un lutto, un cambiamento di lavoro o la fine di una relazione possono spostare molte cose insieme. Cambiano le abitudini, i luoghi, i progetti e talvolta il modo in cui gli altri ci cercano. Anche chi ci vuole bene può non sapere che cosa dire o come restare vicino.

In una fase così, la distanza non è sempre un segno di disinteresse. Può esserci imbarazzo, paura di disturbare o la convinzione che sia meglio lasciare spazio. Se ti va, puoi rendere più semplice un contatto chiedendo qualcosa di preciso: una telefonata breve, un passaggio, una passeggiata o un messaggio ogni tanto.

Anche il tuo modo di partecipare può essere diverso da prima. Potresti avere meno energia, nuovi limiti o bisogno di una routine più quieta. Non devi dimostrare di essere tornato come prima per meritare compagnia. È possibile aggiornare le abitudini e dire con sincerità che cosa riesci a fare oggi.

Prova a conservare un filo con ciò che ti fa sentire te stesso, anche se in forma ridotta: una musica, una passeggiata corta, un interesse, una persona con cui condividere un ricordo. Un filo non risolve tutto, ma può aiutare a non ridurre la propria identità al cambiamento appena vissuto.

Quando non sai che cosa chiedere, puoi iniziare da una frase semplice: "Non ho bisogno che tu risolva la situazione; mi farebbe bene sentirti per dieci minuti". Se questa formula non ti somiglia, trova parole tue. L'obiettivo non è ottenere una risposta perfetta: è offrire agli altri un modo concreto per avvicinarsi.

Quale abitudine o contatto vorresti mantenere, adattandolo alla fase che vivi?

La solitudine nelle relazioni

Si può provare solitudine anche dentro una relazione importante. Magari si condivide la casa ma non ciò che preoccupa; ci si parla molto, ma quasi sempre di organizzazione; oppure si evita un

argomento per non creare tensione. La vicinanza fisica e la possibilità di sentirsi ascoltati non sono sempre la stessa cosa.

Prima di giudicare l'intera relazione, può essere utile individuare un momento concreto. Che cosa è successo? Che cosa avresti voluto poter dire? Di che tipo di risposta avevi bisogno: essere ascoltato, ricevere aiuto pratico, avere tempo insieme o poter mantenere uno spazio tuo?

Se ti sembra possibile, scegli un momento calmo e parla di un episodio specifico. Una frase come "Quando è successo questo, mi sono sentito distante; mi piacerebbe trovare un momento per parlarne" lascia spazio a una risposta. Non garantisce che l'altra persona capisca subito, ma rende più visibile il punto da cui parti.

Anche l'altra persona può avere un'esperienza diversa. Ascoltarla non cancella il tuo bisogno, così come esprimere un bisogno non ti obbliga ad accettare qualsiasi risposta. Puoi osservare se nel tempo c'è reciprocità, se il dialogo è possibile e quali confini ti aiutano a sentirti rispettato.

Alcuni legami attraversano periodi di distanza e trovano un modo nuovo di incontrarsi; altri non possono offrire ciò che cerchiamo. Non occorre decidere tutto in una conversazione. A volte la rotta prende forma guardando i gesti ripetuti, non una promessa isolata.

Qual è una cosa concreta che vorresti riuscire a dire a una persona importante?

Perché alcune persone si sentono sole anche in mezzo alla folla

Essere circondati da persone non significa necessariamente sentirsi in relazione con loro. Si può stare a una cena, in ufficio o in una chat e mantenere tutto su argomenti sicuri. Se si teme di essere giudicati, si può finire per ascoltare e sorridere senza mostrare ciò che davvero ci attraversa.

A volte la distanza nasce da un ruolo. In un gruppo si può essere sempre quello affidabile, quello divertente o quello che non chiede mai niente. Gli altri incontrano quella parte e magari non immaginano che ci sia altro da ascoltare. Il ruolo può essere utile, ma diventa stretto se è l'unica porta disponibile.

Non serve confidare tutto a tutti. Si può provare con una persona e un dettaglio piccolo ma vero: una preferenza, una preoccupazione, un ricordo. Osserva se c'è curiosità e rispetto. La fiducia spesso cresce per scambi graduali, non attraverso una rivelazione improvvisa.

Può essere utile cercare una conversazione in cui entrambi abbiate spazio. Per esempio, dopo aver chiesto all'altro come sta, puoi aggiungere qualcosa di tuo invece di passare subito al tema successivo. Se la conversazione resta superficiale, non è una misura del tuo valore: è un'informazione su quel momento e su quel rapporto.

Quale parte di te vorresti poter portare in una conversazione, anche solo un poco?

Costruire connessioni autentiche senza snaturarsi

Una connessione autentica non richiede di essere sempre d'accordo né di raccontare ogni cosa. Significa poter esprimere gradualmente ciò che si pensa, notare come viene accolto e lasciare spazio anche all'altra persona. La fiducia si costruisce con piccoli scambi ripetuti e con la libertà di dire sì, no o "non ancora".

Puoi partire da un interesse condiviso, ma non serve trasformarlo subito in amicizia profonda. Un corso, una passeggiata di gruppo o un progetto comune offrono un argomento e un'occasione per incontrarsi di nuovo. Con il tempo puoi osservare se c'è curiosità reciproca, rispetto dei tempi e voglia di mantenere il contatto.

Restare se stessi non significa rifiutare ogni compromesso. In una relazione si fanno spazio anche le preferenze altrui. La domanda può essere se il compromesso è reciproco e se, dopo averlo fatto, ti riconosci ancora. Se per restare devi cancellare sempre i tuoi gusti, limiti o valori, la relazione merita una riflessione più attenta.

Dai alle nuove relazioni una misura sostenibile. Puoi proporre un incontro breve, scegliere un luogo in cui ti senti a tuo agio e decidere prima quando vorrai andare via. Avere un confine non chiude la porta: permette di attraversarla senza sentirsi obbligati a restare oltre le proprie possibilità.

Anche una risposta mancata o un incontro che non prosegue fa parte del percorso. Non ogni tentativo diventa un legame, e non tutti i legami hanno lo stesso peso. Puoi restare curioso senza trasformare ogni esito in un verdetto su chi sei.

Quale piccolo gesto di apertura ti sembra possibile senza oltrepassare i tuoi confini?

Esercizi di riflessione personale

Questi esercizi non sono prove da superare. Puoi scrivere poche righe, saltare una domanda o fermarti quando vuoi. Servono a mettere a fuoco ciò che stai vivendo e a scegliere un passo che abbia senso per te, non a stabilire un risultato giusto.

1. La mappa dei momenti

1. Ripensa agli ultimi sette giorni e annota tre momenti in cui la solitudine si è fatta sentire, oppure in cui stare da solo ti ha fatto bene.
2. Accanto a ciascuno scrivi luogo, orario e che cosa era successo poco prima.
3. Segna quale bisogno riconosci: riposo, ascolto, compagnia, privacy, appartenenza o altro.
4. Osserva se compare un momento ricorrente, senza trasformarlo subito in una regola.

2. Persone e luoghi in cui respiro

1. Scrivi il nome di una o due persone con cui riesci a essere un po' più naturale, anche se non le senti spesso.
2. Aggiungi un luogo o un'attività in cui ti senti meno sotto esame.
3. Per ciascuno, annota che cosa rende possibile quel senso di agio.
4. Scegli se vuoi mantenere un filo con una persona o tornare in uno di quei luoghi.

3. Una richiesta piccola e chiara

1. Completa la frase: “In questo periodo mi farebbe bene…”.
2. Rendila concreta e limitata nel tempo, come una telefonata breve, un pranzo o una passeggiata.
3. Pensa a chi potresti proporla e a come vorresti formulare l’invito con parole tue.
4. Decidi anche che cosa farai se quella persona non può: un’altra data, un altro contatto o nessun piano per ora.

4. Il confine che voglio rispettare

1. Pensa a un’occasione in cui hai accettato qualcosa pur desiderando dire di no, o hai rinunciato a qualcosa per paura di restare escluso.
2. Scrivi che cosa temevi sarebbe successo e che cosa è accaduto davvero, se lo sai.
3. Prepara una frase semplice che potresti usare la prossima volta: “Oggi mi fermo qui” oppure “Preferisco pensarci e risponderti domani”.
4. Scegli un contesto piccolo in cui provare quella frase, solo se ti sembra adatto.

5. Il prossimo passo di una settimana

1. Rileggi quello che hai scritto e scegli una sola azione che dipenda da te.
2. Indica quando potresti farla e quanto tempo richiede.
3. Scrivi quale ostacolo potrebbe presentarsi e una versione più semplice del passo.
4. Dopo una settimana, osserva che cosa hai imparato. Il valore dell’esercizio è anche capire che cosa non ti è utile.

Puoi conservare solo le note che vuoi tenere e lasciare il resto sulla pagina.

Una nuova rotta possibile

Quando si parla di una nuova rotta, non è necessario cambiare tutta la vita in una volta. Può voler dire riconoscere una cosa che manca, una relazione che merita attenzione o un contesto in cui desideri provare a farti vedere un po’ di più.

Riprendi una delle domande incontrate fin qui: quando desidero compagnia? Con chi posso essere più me stesso? Quale confine mi aiuta a stare meglio? Scegline una soltanto. Se provi a rispondere a tutto insieme, il mare può sembrare ancora più largo.

Poi individua un passo vicino e verificabile: mandare un messaggio, proporre un incontro, cercare un’attività, chiedere una conversazione o proteggere una pausa. Un passo non deve dimostrare che il problema è risolto. Serve a creare un’occasione per osservare come ti senti e che cosa succede.

Se il tentativo non va come speravi, puoi cambiare rotta senza considerarlo un fallimento personale. Le persone, i tempi e le circostanze contano. Puoi tornare alle tue note, scegliere un passo più piccolo o aspettare che si apra una condizione diversa.

La solitudine può cambiare forma e intensità. Non devi trovare una risposta definitiva per meritare relazioni sincere o momenti di quiete. Puoi procedere con curiosità, tenendo il timone delle decisioni nelle tue mani e lasciando che la rotta si chiarisca un tratto alla volta.

Qual è un passo piccolo e realistico che vorresti valutare nei prossimi sette giorni?

Messaggio finale della guida

La solitudine non è sempre un nemico. A volte è il mare aperto che ci separa dal porto che ancora non conosciamo. Non possiamo controllare il vento, ma possiamo scegliere la rotta.