

LE DUE FACCE DELL'ESSERE SOLI

Luigi Ciotti

<https://www.alzogliocchiversoilcielo.com/2026/08/luigi-ciotti-le-due-facce-dellesere.html>

13 agosto 2026

C'è una solitudine feconda, che ci rigenera, e ce n'è una subita, causa e conseguenza di malessere. Nessuno di noi basta a sé stesso, tutti abbiamo bisogno di un cenno di amicizia, di consolazione e di fiducia.

La solitudine ha due facce, come una moneta. E come una moneta può rappresentare una ricompensa che si riceve o un prezzo che si deve pagare, a volte anche molto salato. Personalmente ho incontrato il volto benigno della solitudine diverse volte e in diversi luoghi, uno però in particolare: la montagna che tanto amo. Lassù sulle cime ho scoperto la gioia di sentirmi solo ma non isolato, anzi in una speciale forma di connessione col mondo. Ecco la solitudine come ricchezza da custodire!

In montagna spesso saliamo per scendere dentro noi stessi, nei nostri abissi, nelle nostre emozioni, insomma imbastire quel dialogo interiore che può avvenire soltanto nella solitudine, perché ha bisogno di risuonare in uno spazio depurato da ogni chiacchiera o rumore di sottofondo. Le giornate frenetiche, affollate di impegni e incontri, sono la norma per tanti di noi.

Eppure tutti, credo, desideriamo dei momenti di pausa per risintonizzarci su quella frequenza sommersa che è il battito del nostro cuore. Eppure tutti, credo, desideriamo dei momenti di pausa per risintonizzarci su quella frequenza sommersa che è il battito del nostro cuore, il ronzio dei nostri pensieri. Dobbiamo avere cura di questi momenti, e non cedere al "sequestro della solitudine" oggi causato dai dispositivi digitali, il cui uso ininterrotto non produce vera relazione, ma solo grande distrazione. Il ritrovarsi a tu per tu con sé stessi è un bisogno primario: coltiviamo la solitudine feconda che serve a rigenerarci, a riflettere e anche rivelarci che ciascuno di noi non è altro che un piccolo e fragile essere umano, chiamato a scegliere passo passo, con fatica, il cammino da percorrere.

Causa e conseguenza di malessere

L'altro volto della solitudine, quello doloroso, è l'isolamento: con i suoi costi altissimi in termini sia personali, sia sociali. Parliamo qui di una solitudine non cercata, ma subita. Lo sfilacciarsi dei legami affettivi, la difficoltà a entrare in dialogo con gli altri, il senso di invisibilità e di abbandono. Chi lavora con le persone in difficoltà lo sa bene: la solitudine è un fattore determinante nelle situazioni di disagio. Posso essere molto povero o affrontare un grave problema di salute, subire un trauma, un lutto, un reato: se ho qualcuno intorno che mi fa da spalla è più facile che riesca a sollevarmi, a restare agganciato alla vita. Se invece sono totalmente solo, il pericolo è scivolare lungo una china sempre più drammatica.

La solitudine può essere causa o conseguenza del malessere, e spesso è entrambe le cose insieme. Si sta male perché non ci si sente "visti", ascoltati o compresi dal mondo esterno, e allora si cade in comportamenti a rischio: dai disturbi alimentari all'uso di droghe, dalle relazioni abusanti al ritiro sociale. Quando poi ci si ritrova, feriti ed esausti, a desiderare l'aiuto di qualcuno, a volte si scopre di avere il vuoto attorno. Perché, magari

senza accorgercene, con la nostra sofferenza abbiamo fatto soffrire altre persone, che pur volendoci bene si sono allontanate da noi. Per fortuna esiste chi, per professione ma soprattutto tensione morale, sa che nessuno può essere lasciato indietro. Ecco allora che dove si spezzano i legami personali intervengono, o dovrebbero intervenire, i servizi sociali pubblici e privati.

Esistono schiere di operatori e operatrici che ogni giorno, con generosità e tenacia, affiancano le persone più sofferenti ed emarginate, affrontando i loro problemi ma anche un enorme paradosso. Sulla solitudine di chi sta male si innesta infatti molte volte la solitudine di chi prova a tendergli una mano. La rete dei servizi, per mancanza di risorse e carenze organizzative diffuse, ha troppi strappi. Si dovrebbe intervenire in modo coordinato, circondando chi ha bisogno di tutte le competenze e le opportunità necessarie per rimettersi in piedi, però spesso non è possibile. Così ci si accontenta di mettere una pezza su un problema singolo, mentre la persona rimane sola e disorientata ad affrontarne tantissimi altri. Faticiamo insomma ad abbracciarla tutta intera, questa persona che soffre, per farla sentire parte di una comunità della cura!

Uscire dalla solitudine

Senza voler idealizzare il passato, devo ammettere che questo nostro tempo sembra caratterizzato da una pandemia della solitudine come malattia che si cronicizza e secca le vene della società. La rende più povera, più debole, più sfibrata.

Provo allora a ricordare cosa mi ha fatto stare meglio, nelle occasioni in cui io stesso mi sono sentito solo, in senso negativo. Quando ad esempio ho affrontato certe incomprensioni dentro la mia Chiesa, oppure ho percepito la sordità della politica su temi che mi sembravano cruciali, e sui quali nessuna voce gridava. Ne sono uscito rendendomi conto che l'isolamento era solo apparente: nella realtà molti amici, con discrezione, mi stavano offrendo il loro appoggio, e altre voci, con accenti diversi dal mio, stavano comunque tentando di esprimere lo stesso messaggio, la stessa richiesta di giustizia. Accettare di avanzare insieme, pur nelle differenze, ha significato sentirci tutti più forti.

Mentre la solitudine è dialogo intimo, quindi una forma di relazione con la vita, l'isolamento diventa un monologo, una fuga o un senso di espulsione dalla vita. Non si è mai soli davvero, se si ha il coraggio di aprirsi alla solitudine degli altri! Il coraggio di vedere che nessuno di noi basta a sé stesso, ma tutti abbiamo bisogno di un cenno di amicizia, di consolazione e di fiducia.