

## Nietzsche e la solitudine

Nel nostro percorso alla ricerca della felicità, oggi volevo affrontare un tema per me importantissimo. Leggendo una frase di Nietzsche, bellissima fra le sue tante frasi, questa mi ha colpito molto e dice, *“la mia solitudine non dipende dalla presenza o assenza di persone, al contrario, io odio chi ruba la mia solitudine, senza in cambio offrirmi una vera compagnia”*. Ecco, anime fragili questa frase mi ha fatto riflettere molto, perché spesso commettiamo un grande errore, tutti noi l'abbiamo commesso tutti io per primo, l'errore di misurare la nostra felicità in base alle persone che ci sono accanto, che ci circondano.

Un errore comune che ci dà una visione distorta della nostra vita, del nostro spazio e del nostro tempo, nella nostra ricerca della felicità, il binomio tra compagnia e solitudine è un concetto che va compreso, perché spesso, anche per colpa del mondo di oggi, del contesto sociale che viviamo, che ci porta a percorrere una strada imposta, da questa società multisocial, dove per essere al passo dei tempi, per essere sempre all'altezza, per essere come gli altri, dobbiamo mostrarci tutti uguali agli altri, siamo una società di pedoni che si muove all'interno di una scacchiera enorme che non finisce mai, con pedine tutte uguali. Allora forse è il momento di fermarci, di fare un attimo un mea culpa su questo percorso monotematico e ricominciare a capirsi, a ricomprendersi, a vederci attorno, a capire cosa è effettivamente che ci rende felici e capire la differenza tra essere solo e sentirsi solo. Questa è un'altra cosa che si confonde spesso, ma sono due cose completamente diverse, molti di noi sono contornati da persone, ma questo fa di voi veramente persone felici?, queste persone fanno effettivamente parte della vostra vita, ripeto oggi viviamo in un contesto che ci impone una comunità sociale predefinita dove il valore del molto è superiore al valore del buono, basti vedere le nostre storie sui social dove ostentiamo continuamente la nostra molteciplicità di compagnia nelle più svariate situazioni, in un'epoca in cui l'apparenza frequentemente surclassa la sostanza, la solitudine emerge come un tema di assoluta rilevanza. Le piattaforme social e l'imperativo della connettività costante contribuiscono a creare un'illusione di relazione che spesso cela una solitudine più profonda, il senso di isolamento è amplificato dal confronto incessante con vite apparentemente perfette e dalla necessità di conformarsi a un'immagine di successo e felicità che raramente rispecchia la realtà interiore. Viviamo in un mondo iperconnesso dove la compagnia è apparentemente a portata di clic, è tutto facile, aggiungo gli amici, metto le storie, le foto al ristorante, mi abbraccio un amico, faccio una foto e la pubblico, ecco sono qua, mi faccio vedere al mondo che sto facendo qualcosa, che sono con qualcuno, che sono qualcuno, abbiamo questo smanioso bisogno di dimostrare... a chi dobbiamo dimostrare?, a tutti gli altri che pubblicano le stesse identiche foto, che fanno notare la stessa identica vita.

Nonostante ciò molte persone si trovano a vagare in uno stato di solitudine interiore, questo paradosso è accentuato dall'incessante bisogno di dimostrarsi sempre circondati da amici e attività, creando una sorta di teatro della società. Bellissima questa metafora del teatro ed è proprio così, ognuno di noi ogni mattina si spoglia della propria personalità, mette la propria maschera e percorre la sua giornata, uguale a quella di ieri e sarà uguale a quella di domani, ma ancor più grave, è che sarà uguale a tutte quelle degli altri. La realtà virtuale ci spinge a ostentare relazioni attraverso immagini, storie, che spesso mancano di profondità, ristoranti, cinema, spiaggia, bicchieri alzati sopra i tavoli, è facile cadere nella trappola di credere che

essere sempre con essi significa essere meno soli, tuttavia la superficialità di queste connessioni può esacerbare il senso di isolamento, poiché non ci sentiamo realmente compresi o accettati. Richard Buck una volta disse “*la più grande solitudine è non essere a proprio agio con se stessi*”, questo riflette bene la sensazione di chi è circondato da persone senza sentire una vera connessione. La vera compagnia, anime fragili, non si misura dal numero di contatti nel nostro telefono, ma dalla qualità delle interazioni che abbiamo. Avere qualcuno con cui condividere pensieri e sentimenti autentici rappresenta un antidoto potente alla solitudine.

In mancanza di relazioni autentiche, la solitudine assume un ruolo di potenziale crescita personale e l'introspezione è facilitata dalla solitudine, che ci offre un'opportunità di esplorare le nostre passioni, comprendere meglio le nostre emozioni e definirci autonomamente, senza l'influenza di pressioni esterne. La ricerca interiore ci guida verso scelte di vita che rispecchiano il nostro vero sé, dalle aspettative comunitari.

Dopo questa breve introduzione personale, per me molto importante, ritorniamo alla filosofia di Nietzsche e di come per lui, in tutti i suoi scritti, emerge l'importanza della solitudine, come un processo di crescita verso un uomo migliore, da lui chiamato “*super uomo*”, perché ha capito che bisogna estraniarsi da tutto il contesto. Lui fa una grossa critica al mondo contemporaneo, dei suoi tempi dove non c'erano i social, eppure già aveva notato questo continuo conformarsi a regole non scritte, dettate da una società sempre più ambiziosa, sempre più cruenta verso i singoli, dove emerge solo la collettività e si distrugge l'identità del singolo. Invece Nietzsche vuole far riemergere l'identità del singolo, che poi forma la pluralità, ma non dimentichiamoci che è formata da tanti singoli elementi, ognuno diverso dall'altro.

Lui considera fondamentale il percorso verso la felicità autentica dovuto alla solitudine. La sua visione si distacca dalle convenzioni sociali e invita a riflettere sulla qualità delle relazioni interpersonali e sull'importanza dell'individualità. Nietzsche afferma che la solitudine non deve essere vista come un'assenza di compagnia. Questo è un errore che non dobbiamo fare, la solitudine non è l'eremita che si isola completamente da tutto ciò che è la vita, anzi, ma piuttosto è un'opportunità per la crescita interiore, in un mondo in cui le interazioni superficiali possono dominare, la solitudine offre uno spazio per la riflessione e l'autenticità.

Questo mondo frenetico non ci permette più di comprenderci, il famoso “*conosci te stesso*”, siamo talmente attenti a stare continuamente al passo per non restare indietro che ci dimentichiamo di noi stessi, mentre invece riprendersi quello spazio di solitudine può permetterci una pausa di riflessione su noi stessi per comprenderci meglio, per capire chi siamo veramente, senza essere offuscati dal giudizio di chi ci circonda.

Nietzsche sostiene che barattare la propria solitudine con relazioni che non offrono una vera connessione è un errore. La vera compagnia deve essere caratterizzata da una profonda comprensione e una condivisione di valori. Nietzsche critica le convenzioni sociali che promuovono l'idea che la felicità derivi dalla conformità e dall'accettazione sociale.

Secondo lui queste aspettative possono portare a una vita superficiale e insoddisfacente. La solitudine diventa quindi un atto di ribellione contro una società che spesso valorizza le apparenze più delle sostanze. Nel concetto che vi ho accennato prima dell'*Übermensch* il super uomo, Nietzsche propone appunto una figura che ha superato le limitazioni imposte dalla società.

Questo ideale è raggiungibile solo attraverso un processo di autoesplorazione e accettazione della propria solitudine. *L'Übermensch* non cerca approvazione esterna, ma trova la propria forza e felicità all'interno di se stesso. Per Nietzsche la solitudine è un'opportunità per l'autoesplorazione e la crescita personale.

Quindi sostiene che la vera felicità e autenticità derivano dalla capacità di affrontare la propria interiorità, senza distrazioni esterne. La solitudine è vista come un momento necessario per diventare questo super uomo, un individuo che trascende le convenzioni sociali.

Concludo questo nostro incontro ricordandovi che ognuno di voi è un individuo speciale, che però finché continuiamo a camminare su strade pianificate da altri faremo la vita degli altri, faremo gli errori degli altri e vivremo la felicità degli altri. Non abbiate paura, non abbiate paura di restare soli.

Essere soli è un'altra cosa. Essere soli è quando vengono a mancare quelle figure importanti, quali la famiglia, le persone che si amano veramente. Ecco, quello può farci capire cosa vuol dire sentirci soli, ma anche lì poi rimane con noi sempre il ricordo che ci aiuta ad andare avanti. Quello può essere un concetto di solitudine diverso da quello di cui io vi volevo parlare oggi con voi. Essere soli spesso è quando si sta insieme ad altre persone che ci fanno sentire soli, quella è la sensazione che personalmente ho provato, purtroppo spesso, ed è la sensazione più brutta che si possa provare.

Quando si viene lasciati, quando ci si ritrova da soli, uno sta male, soffre, però poi te ne fai una ragione perché sei da solo e da solo ne devi uscire. E a volte trovi la forza proprio in quello. Quando invece si crede di essere in compagnia, ma le persone che ti circondano ti fanno sentire soli, quello secondo me è l'emozione, la sensazione fra quelle più brutte che un essere umano possa trovare e provare.

Fate sempre in modo di non trovarvi mai in queste situazioni. Se sapete chi siete, se avete fatto il percorso interiore nella conoscenza di voi stessi, saprete benissimo di chi persone contornarvi, anche perché il tempo è breve e come dice Nietzsche, io non permetto più a nessuno di rubare il mio tempo, perché il nostro tempo è una cosa fondamentale, che non dovete permettere a nessuno di portarvi via senza lasciarvi qualcosa in cambio.

Mai, non permettetelo mai, anime fragili, piuttosto restate da soli, perché da soli avete il tempo di comprendere il vostro passato, di comprendere voi stessi, di capire chi siete e cosa dovete fare. E non avete bisogno di nessuno, avete bisogno di voi stessi, avete bisogno della vostra forza, del vostro credere, di quello avete bisogno, non dell'approvazione di qualcuno.

Anime fragili, spero che quest'altro nostro piccolo percorso vi aiuti nel vostro cammino verso la vera felicità. Ciao, anime fragili.