

PERCORSO 2

LA SOLITUDINE E L'ACCETTAZIONE DI SÉ

Posso essere me stesso?

Posso essere amato per ciò che sono?

LA PAURA PIÙ PROFONDA DELL'ADOLESCENZA

Se la domanda fondamentale dell'adolescenza è "chi sono io?", la paura più profonda è probabilmente questa: "Se gli altri vedessero chi sono davvero, mi accetterebbero ancora?" È la paura di essere inadeguati, diversi, sbagliati. È la paura che il proprio vero sé – quello che si nasconde dietro le maschere sociali – sia in qualche modo inaccettabile, indegno di amore, destinato al rifiuto.

Questa paura genera spesso una profonda solitudine. Non la solitudine fisica (si può essere soli anche in mezzo alla folla), ma quella esistenziale: la sensazione di essere fundamentalmente incompreso, di dover nascondere parti essenziali di sé per essere accettato, di non poter mai essere completamente autentico con nessuno. È la solitudine di chi sente di dover recitare sempre una parte, di chi non osa mostrare la propria fragilità, di chi teme che la verità di sé allontanerebbe tutti. E insieme a questa paura e a questa solitudine c'è un desiderio struggente: il desiderio di essere visto per ciò che si è davvero e di essere amato comunque. Il desiderio di poter dire: "Questo sono io, con tutte le mie stranezze, le mie paure, le mie imperfezioni. Mi accetti?". È il desiderio di una relazione autentica, dove non si deve fingere, dove si può essere fragili senza vergogna.

Il percorso verso l'accettazione di sé passa necessariamente attraverso l'esperienza della solitudine. Non si può accettare se stessi senza prima aver attraversato il deserto di sentirsi diversi, fuori posto, inadeguati. La solitudine non è solo un problema da risolvere, è anche una tappa necessaria del cammino verso la maturità. È nel confronto con la solitudine che si impara a stare con se stessi, a non dipendere completamente dallo sguardo altrui, a trovare in sé una fonte di valore che non viene dall'esterno.

Ma c'è un equilibrio delicato da trovare. Da una parte, è necessario imparare a stare soli, a bastare a se stessi, a non cercare disperatamente la conferma degli altri. Dall'altra, l'essere umano è fatto per la relazione, e un'accettazione di sé che si chiude in un isolamento orgoglioso non è vera accettazione, è solo un'altra forma di difesa. La vera accettazione di sé rende capaci di relazioni autentiche, non le esclude.

I romanzi che leggeremo in questo percorso ci mostrano personaggi che affrontano questa duplice sfida: imparare a stare con se stessi e imparare a mostrare se stessi agli altri senza maschere. Ci mostrano le diverse forme che può assumere la solitudine – quella imposta dalle circostanze, quella scelta come difesa, quella cercata come spazio di libertà – e i diversi cammini verso l'accettazione di sé.

I ROMANZI DEL PERCORSO

Abbiamo scelto quattro romanzi che esplorano la solitudine e l'accettazione di sé da prospettive molto diverse.

Jane Eyre di Charlotte Brontë (che abbiamo già incontrato nel percorso precedente, ma che rivediamo qui da un'altra angolatura) ci mostra una ragazza che deve imparare ad accettare se stessa proprio in ciò che la società considera inaccettabile: la mancanza di bellezza, la mancanza di ricchezza, la condizione di orfana. Jane costruisce la propria dignità non nonostante questi "difetti", ma attraverso l'accettazione profonda di chi è.

Lo straniero di Albert Camus ci mostra un uomo che vive ai margini di ogni convenzione sociale, incapace di recitare i sentimenti che non prova. Meursault è l'estraneo per eccellenza: estraneo alla società, agli altri, forse anche a se stesso. E il prezzo della sua autenticità radicale è la solitudine più totale e, alla fine, la condanna a morte.

La metamorfosi di Franz Kafka ci offre la metafora più potente dell'esperienza di sentirsi inaccettabili: Gregor Samsa si risveglia trasformato in un insetto mostruoso. È l'incubo di ogni adolescente reso letterale: essere visto per quello che si è davvero (o quello che si teme di essere) e venire rifiutato, allontanato, considerato un mostro dalla propria stessa famiglia.

Le affinità elettive di Johann Wolfgang von Goethe ci mostra come la difficoltà di accettare i propri sentimenti autentici possa portare alla tragedia. I personaggi di questo romanzo tentano di conformarsi alle convenzioni sociali, di reprimere le proprie passioni, di essere ciò che dovrebbero essere invece di ciò che sono. E questa negazione di sé porta alla distruzione.

Quattro voci molto diverse, quattro esplorazioni della solitudine e dell'accettazione di sé. Entriamo in questi mondi.

1. JANE EYRE: L'ACCETTAZIONE DI SÉ COME FONDAIMENTO DELLA DIGNITÀ

Ritorniamo a Jane con occhi nuovi

Abbiamo già incontrato Jane Eyre nel percorso sulla formazione dell'identità, dove abbiamo visto come lei costruisca la propria identità attraverso la fedeltà ai propri principi. Ma ora la guardiamo da un'altra prospettiva: quella della solitudine e dell'accettazione di sé.

Jane è sola fin dall'inizio. Orfana, non desiderata dalla zia che la ospita, disprezzata dai cugini, è una bambina che sperimenta molto presto l'esperienza del rifiuto. E non un rifiuto per qualcosa che ha fatto, ma per ciò che è: povera, dipendente, senza fascino. La zia Mrs. Reed le dice apertamente che non la ama, che la trova sgradevole, che la tiene in casa solo per dovere.

Questa esperienza precoce di non essere voluta potrebbe distruggere l'autostima di chiunque. E infatti Jane attraversa momenti di profonda angoscia. Ma c'è qualcosa in lei – una sorta di nucleo indistruttibile – che resiste. Anche da bambina, Jane sa di avere un valore. Non perché gli altri glielo riconoscano (anzi, gli altri glielo negano), ma perché ha una coscienza morale chiara. Sa distinguere il bene dal male, sa quando viene trattata ingiustamente, e questa conoscenza le dà una dignità che nessuno può toglierle.

La solitudine come scuola di autonomia

Al collegio di Lowood, Jane è di nuovo sola. Non nel senso che non ci siano altre ragazze, ma nel senso che è diversa. È più intelligente, più riflessiva, più seria della maggior parte delle sue compagne. E questa differenza la isola. Ma Jane usa la solitudine in modo costruttivo: studia, legge, si forma. La solitudine diventa lo spazio in cui può coltivare la propria mente, in cui può diventare qualcuno.

C'è un momento significativo: Jane viene accusata ingiustamente di essere una bugiarda davanti a tutta la scuola. È un'umiliazione pubblica terribile. Tutte le ragazze la evitano, nessuno le parla. Jane è completamente isolata. E in questo momento di massima solitudine, Helen Burns, la sua unica amica, le si avvicina e le sorride. E quel sorriso è sufficiente. Jane capisce che non ha bisogno dell'approvazione di tutti. Le basta una persona che la veda veramente, che non la giudichi superficialmente.

Questa è una lezione fondamentale: la solitudine può essere devastante quando significa sentirsi completamente non visti, non riconosciuti. Ma quando anche una sola persona ci vede davvero, la solitudine diventa sopportabile. Non abbiamo bisogno di essere accettati da tutti. Ci basta essere accettati da qualcuno che conta.

La tentazione del conformismo

Quando Jane diventa governante a Thornfield, incontra un mondo sociale completamente nuovo. Potrebbe cercare di conformarsi, di diventare ciò che ci si aspetta da una governante: sottomessa, invisibile, senza pretese. Ma Jane non rinuncia a se stessa. Quando Mr. Rochester cerca di conversare con lei, Jane risponde con franchezza, non con le formule di cortesia previste per la sua posizione sociale. E Rochester è attratto proprio da questa autenticità, da questo rifiuto di recitare una parte.

Ma poi arriva la tentazione più grande. Rochester le chiede di rimanere con lui anche se non possono sposarsi (perché lui è già sposato). Le offre amore, protezione, una vita agiata. Tutto ciò che Jane ha sempre desiderato. E l'unico prezzo sarebbe rinunciare alla propria integrità morale, accettare una posizione socialmente ambigua, tradire i propri principi.

E qui Jane compie la scelta più difficile: dice no. Fugge, lascia l'uomo che ama, rinuncia alla possibilità di felicità. Perché ha capito che accettare significherebbe tradire se stessa. E senza il rispetto di sé, quale valore avrebbe l'amore di Rochester? Sarebbe un amore fondato sulla dipendenza, non sulla libertà.

La solitudine della scelta

La fuga di Jane è un momento di solitudine assoluta. Non ha soldi, non ha un posto dove andare, non conosce nessuno. Cammina fino allo sfinimento, rischia di morire di fame e di freddo. È completamente sola nel mondo. Ma questa solitudine è anche una forma di libertà. Jane non dipende da nessuno, non deve niente a nessuno. È sola con se stessa e con Dio (Jane ha una fede religiosa profonda, anche se non ortodossa).

E in questa solitudine, Jane si ritrova. Conferma a se stessa chi è, quali sono i suoi valori, cosa è disposta a sacrificare e cosa no. La solitudine non la distrugge, la fortifica.

L'accettazione reciproca

Quando Jane torna da Rochester, alla fine del romanzo, le cose sono cambiate. Rochester ha perso la sua arroganza, la sua posizione di potere. È diventato dipendente, umile. E ora l'incontro può essere un incontro tra pari. Jane può sposarlo non come una dipendente che accetta qualunque condizione, ma come una persona libera che sceglie liberamente.

E Rochester accetta Jane per ciò che è: una donna senza bellezza straordinaria, senza fascino esteriore, ma con una profondità e un'integrità che nessun'altra donna che ha conosciuto possedeva. L'accettazione è reciproca. Non è Rochester che fa la carità a Jane, né Jane che salva Rochester. È un incontro tra due persone che si riconoscono per quello che sono.

Cosa ci dice Jane su solitudine e accettazione di sé?

Jane ci insegna che l'accettazione di sé non è qualcosa che ci viene dato dagli altri. È qualcosa che dobbiamo conquistare da soli, spesso nella solitudine. Gli altri possono rifiutarci, disprezzarci, non vederci. Ma se noi sappiamo chi siamo, se abbiamo chiari i nostri valori, se abbiamo rispetto per noi stessi, allora il rifiuto altrui non ci distrugge.

Jane ci insegna anche che l'accettazione di sé richiede il coraggio di rimanere fedeli a se stessi anche quando questo comporta solitudine e sacrificio. È più facile conformarsi, accontentarsi, rinunciare alla propria autenticità in cambio di accettazione sociale. Ma questo non è vero benessere, è solo paura travestita da prudenza.

E infine, Jane ci insegna che l'amore autentico è possibile solo quando c'è accettazione di sé. Se non accettiamo noi stessi, cercheremo negli altri una conferma che essi non possono darci. Diventeremo

dipendenti dal loro sguardo, dalla loro approvazione. Ma se accettiamo noi stessi, allora possiamo incontrare l'altro liberamente, come un dono e non come una necessità.

2. LO STRANIERO: LA SOLITUDINE DELL'AUTENTICITÀ RADICALE

Un uomo senza maschere

Lo straniero di Albert Camus, pubblicato nel 1942, è uno dei romanzi più inquietanti e affascinanti del Novecento. Il protagonista, Meursault, è un uomo che sembra incapace di recitare i sentimenti che non prova. E questo lo rende "straniero": estraneo alla società, agli altri, forse anche a se stesso. Il romanzo inizia con una frase celebre: "Oggi è morta la mamma. O forse ieri, non so". È una frase che scandalizza immediatamente il lettore. Come può un figlio essere così indifferente alla morte della madre? Ma Meursault non è indifferente nel senso di crudele. Semplicemente, non prova il dolore che ci si aspetterebbe da lui, e si rifiuta di fingere.

Durante la veglia funebre, Meursault non piange. Accetta il caffè che gli viene offerto. Fuma. Dorme un po'. Non perché voglia mancare di rispetto alla madre, ma perché è stanco, ha sonno, e non vede motivo di fingere una disperazione che non sente. E questo comportamento scandalizza tutti. Le persone presenti lo guardano con disapprovazione. Ma Meursault non sembra accorgersene, o forse non gli importa.

La vita senza significato apparente

Meursault vive una vita apparentemente vuota di significato. Lavora in un ufficio, ha una relazione con una donna (Marie) che lo ama ma a cui lui non dice mai di amarla (perché non è sicuro di sentire ciò che gli altri chiamano "amore"), passa il tempo libero in modo ozioso. Quando il suo capo gli offre una promozione che richiederebbe un trasferimento a Parigi, Meursault risponde con indifferenza: è lo stesso, andare o rimanere.

Ma sarebbe sbagliato pensare che Meursault non senta nulla. In realtà, Meursault è molto sensibile alle esperienze fisiche: il sole, il mare, il calore, il contatto del corpo di Marie. Vive nel presente immediato, nelle sensazioni. Ma non dà a queste esperienze il significato che la società vorrebbe. Non costruisce progetti, non ha ambizioni, non si preoccupa del futuro.

E qui sta la sua stranezza: Meursault vive come se la vita non avesse un senso complessivo, una direzione, un fine. Vive momento per momento. E questo rifiuto di attribuire significato lo rende incomprensibile agli altri.

L'omicidio assurdo

La seconda parte del romanzo è scatenata da un evento tragico: Meursault uccide un uomo sulla spiaggia. Non è un omicidio premeditato. Meursault cammina sulla spiaggia nel caldo torrido, accecato dal sole. Incontra un arabo (che aveva già avuto uno scontro con il suo amico Raymond). L'arabo ha un coltello. E Meursault, quasi senza pensare, spara. E poi spara ancora, quattro volte, sul corpo già morto.

Quando gli chiedono perché ha sparato, Meursault non sa rispondere. Dice: "È stato a causa del sole". È una risposta assurda, ma è l'unica onesta. Non c'è stato un motivo razionale. Non era legittima difesa (l'arabo non lo stava attaccando direttamente). Non era odio o vendetta. È stato un gesto compiuto in uno stato di intontimento fisico, di oppressione causata dal calore.

Ma questa risposta non è accettabile per la società. La società ha bisogno che le azioni abbiano motivi comprensibili, ragioni, che si inseriscano in una narrazione sensata. E Meursault non offre questa narrazione. Si rifiuta di dare un senso retroattivo a ciò che è stato fundamentalmente privo di senso.

Il processo: la condanna dell'autenticità

Il processo a Meursault è, in realtà, un processo alla sua stranezza. Più che l'omicidio (per cui potrebbe avere attenuanti), viene giudicato il suo comportamento al funerale della madre, la sua relazione con Marie iniziata il giorno dopo il funerale, la sua incapacità di mostrare rimorso nella forma prevista. Il procuratore dice che Meursault ha "un cuore criminale", che è un mostro senza sentimenti umani.

E Meursault non si difende. Non dice: "Ma io amavo mia madre a modo mio". Non dice: "Io provo sentimenti, ma non quelli che voi vi aspettate". Non recita la parte del figlio addolorato o del colpevole pentito. Rimane fedele alla propria autenticità, anche quando questa fedeltà lo porterà alla condanna a morte.

C'è una scena terribile: il cappellano della prigione viene a visitare Meursault per offrirgli la consolazione della fede. E Meursault lo caccia via con violenza. Non perché odi la religione, ma perché il cappellano vuole imporgli un significato (l'idea che la vita abbia un senso, che ci sia una vita dopo la morte, che valga la pena pentirsi) che Meursault non sente. E Meursault preferisce morire nella propria verità piuttosto che consolarsi con una menzogna.

La solitudine assoluta e la libertà

Nella cella, in attesa dell'esecuzione, Meursault raggiunge una sorta di pace. Si apre alla "tenera indifferenza del mondo". Accetta l'assurdità della vita: non c'è un senso dato, non c'è un Dio che veglia, non c'è una giustizia cosmica. C'è solo il mondo, indifferente alle nostre sofferenze e alle nostre speranze. E in questa accettazione c'è una forma di libertà.

Meursault è assolutamente solo. Nessuno lo capisce, nessuno lo vede per quello che è. Marie lo ama, ma non lo capisce. Il suo avvocato vuole salvarlo, ma solo facendogli recitare una parte. La società lo condanna proprio per la sua autenticità. E lui rimane solo con se stesso.

Ma questa solitudine è anche una forma di libertà. Meursault non deve nulla a nessuno. Non deve fingere, non deve recitare, non deve dare spiegazioni. È libero nella sua autenticità, anche se questa libertà gli costa la vita.

Cosa ci dice Meursault su solitudine e accettazione di sé?

Meursault è un personaggio estremo, quasi un limite filosofico. Ci mostra cosa succederebbe se si rifiutasse completamente di recitare, di conformarsi, di dare alle proprie azioni il significato che la società richiede. E ci mostra che il prezzo di questa autenticità radicale è la solitudine totale e, in ultima analisi, l'esclusione dalla società stessa (simboleggiata dalla condanna a morte).

Ma Camus non sta dicendo che dovremmo essere come Meursault. Sta piuttosto ponendo una domanda radicale: fino a che punto siamo disposti a conformarci per essere accettati? Dove tracciamo il confine tra l'adattamento necessario alla vita sociale e il tradimento di noi stessi?

Meursault ci mostra anche che l'autenticità non è sempre bella o edificante. Meursault è autentico, ma la sua autenticità include l'indifferenza, l'incapacità di amare nel senso pieno, una sorta di anestesia emotiva. Non è un modello da imitare. Ma ci costringe a pensare.

E infine, Meursault ci pone di fronte all'assurdo: viviamo in un mondo che non ha un senso intrinseco, eppure continuiamo a cercare significato, a costruire narrazioni, a dare importanza alle cose. Questa tensione tra l'assurdo e il bisogno di senso è forse la condizione umana fondamentale. E ciascuno deve trovare il proprio modo di viverla.

Domande che Meursault ci pone

Leggendo Meursault, puoi chiederti: quanto di ciò che faccio e dico è autentico e quanto è recitazione per essere accettato? E questa recitazione è sempre un male, o è anche una forma necessaria di vita sociale?

Quanta solitudine sono disposto ad accettare per rimanere autentico? E quando la ricerca dell'autenticità diventa invece una forma di chiusura, di incapacità di relazione?

E infine: come vivo l'assurdo? Come do senso alla mia vita in un mondo che, di per sé, non sembra avere senso?

3. LA METAMORFOSI: IL RIFIUTO E LA MOSTRUOSITÀ INTERIORE

Il risveglio nell'incubo

Franz Kafka scrisse *La metamorfosi* nel 1912, e creò una delle metafore più potenti e inquietanti della letteratura mondiale. La storia inizia con una frase che è diventata famosa: "Gregor Samsa, svegliandosi una mattina da sogni agitati, si trovò trasformato, nel suo letto, in un enorme insetto immondo".

Non c'è spiegazione. Non sappiamo perché è successo, non sappiamo come. Gregor si risveglia semplicemente trasformato in un insetto. E questa trasformazione è il modo che Kafka ha trovato per rappresentare qualcosa di profondamente umano: l'esperienza di sentirsi mostruosi, inaccettabili, di scoprire che ciò che si è davvero (o ciò che si teme di essere) suscita orrore negli altri.

Per un adolescente, questa metafora può essere immediatamente comprensibile. Quante volte ti sei sentito "sbagliato", "diverso", "mostruoso"? Quante volte hai temuto che se gli altri vedessero il tuo vero io – con tutte le sue stranezze, i suoi desideri inconfessabili, le sue paure – ti rifiuterebbero? La metamorfosi di Gregor è l'incubo di ogni adolescente reso letterale.

La reazione della famiglia

Ciò che rende *La metamorfosi* particolarmente doloroso è la reazione della famiglia di Gregor. Prima della trasformazione, Gregor era il sostegno economico della famiglia. Lavorava come commesso viaggiatore (un lavoro che odiava) per mantenere i genitori e la sorella, per pagare i debiti del padre. Era il figlio devoto, sacrificale, che metteva i bisogni della famiglia prima dei propri.

Ma appena diventa un insetto, tutto cambia. All'inizio c'è un tentativo di accettazione. La sorella Grete gli porta da mangiare, pulisce la stanza. Ma gradualmente, il disgusto prevale. I genitori non vogliono più vederlo. La sorella comincia a trascurarlo. E alla fine, Grete dice apertamente: "Dobbiamo cercare di sbarazzarcene. Questa cosa non è più mio fratello".

Questa è la paura fondamentale: che l'amore della famiglia sia condizionato. Che si sia amati non per ciò che si è, ma per ciò che si fa, per la propria utilità, per la capacità di corrispondere alle aspettative. E che quando non si corrisponde più a queste aspettative, l'amore si ritiri, lasciando solo disgusto e rifiuto.

La solitudine della stanza

Gregor passa la maggior parte del tempo dopo la trasformazione chiuso nella sua stanza. È una solitudine totale, sia fisica che esistenziale. Non può comunicare (può solo emettere suoni incomprensibili), non può lavorare, non può svolgere nessuna delle funzioni che gli davano un posto nella famiglia e nella società.

E in questa solitudine, Gregor fa una scoperta: forse era sempre stato solo. Anche prima della trasformazione, quando sembrava integrato nella famiglia, in realtà viveva in una forma di isolamento. Lavorava per gli altri, ma nessuno si chiedeva cosa lui volesse, cosa desiderasse, chi fosse oltre al ruolo di sostegno economico. La metamorfosi ha solo reso visibile una solitudine che già esisteva.

C'è un momento particolarmente toccante: Gregor sente la sorella suonare il violino per gli inquilini. E lui, trascinandosi fuori dalla stanza nonostante il rischio, va ad ascoltare. È attratto dalla musica, dalla bellezza. Ma la sua apparizione causa orrore. Gli inquilini se ne vanno disgustati, la famiglia è umiliata. E Grete dichiara che bisogna sbarazzarsi di "quella cosa".

Gregor torna nella sua stanza e muore. Muore di fame, di solitudine, ma soprattutto di rifiuto. La sua morte non è fisica, è esistenziale: muore perché ha capito di non essere più voluto, di essere diventato un peso intollerabile.

Il sollievo della famiglia

La parte finale del racconto è forse la più crudele. Dopo la morte di Gregor, la famiglia prova un senso di sollievo. Si sentono liberati da un peso. Fanno una gita in campagna, godono del sole, fanno progetti per il futuro. Notano che Grete è diventata una bella ragazza e pensano che è ora di trovarle un marito. La vita continua, come se Gregor non fosse mai esistito.

Kafka non ci risparmia questa durezza. Ci mostra che il mondo va avanti, che le persone dimenticano, che anche l'amore familiare ha i suoi limiti. Non c'è consolazione, non c'è redenzione. C'è solo la constatazione amara che alcuni di noi sono destinati a essere "insetti", a essere visti come mostruosi, a morire nella solitudine del rifiuto.

Cosa ci dice Gregor su solitudine e accettazione di sé?

La metamorfosi è un testo durissimo, quasi insopportabile nella sua onestà. Non offre speranza nel senso tradizionale. Gregor non trova l'accettazione, né da parte degli altri né da parte di sé. Muore rifiutato e solo.

Ma forse proprio questa durezza ci dice qualcosa di importante. Ci dice che la paura del rifiuto non è infondata. A volte le persone ci rifiutano davvero. A volte l'amore si ritira. A volte ci troviamo soli con la nostra "mostruosità" percepita, e nessuno viene a salvarci.

Ma Kafka ci dice anche un'altra cosa: la trasformazione in insetto può essere letta come una metafora della depressione, dell'alienazione, della perdita di sé. Gregor era già "morto" dentro prima di trasformarsi. Lavorava in un lavoro che odiava, viveva per gli altri senza mai chiedersi cosa voleva lui. La trasformazione fisica è solo la manifestazione esteriore di una morte interiore già avvenuta.

E forse la lezione è questa: se non accettiamo noi stessi, se viviamo solo per corrispondere alle aspettative altrui, ci trasformiamo davvero in "insetti", perdiamo la nostra umanità. Non letteralmente, ma esistenzialmente. Diventiamo estranei a noi stessi.

La domanda senza risposta

Kafka non ci dice come evitare il destino di Gregor. Non ci dice: "Ecco cosa avrebbe dovuto fare diversamente". Semplicemente ci mostra il dramma e ci lascia con la domanda: come posso evitare di diventare un insetto? Come posso rimanere umano in un mondo che spesso sembra richiedere che rinunci a me stesso?

La risposta non è nel testo. La risposta dobbiamo trovarla noi, nella nostra vita. Ma aver letto Kafka, aver visto fino in fondo l'abisso di solitudine e rifiuto che può aspettarci, forse ci rende più consapevoli, più attenti a non perdere noi stessi.

Domande che Gregor ci pone

Leggendo Gregor, puoi chiederti: vivo per me stesso o vivo solo per corrispondere alle aspettative altrui? Sto costruendo una vita autentica o sto solo eseguendo un copione scritto da altri?

E ancora: come reagisco quando mi sento rifiutato? Mi chiudo in me stesso, come Gregor nella sua stanza? O cerco di mantenere il contatto, anche se doloroso?

E infine: c'è qualcosa in me che considero "mostruoso", inaccettabile, che tengo nascosto per paura del rifiuto? E se sì, questa paura è fondata o è una proiezione della mia insicurezza?

4. LE AFFINITÀ ELETTIVE: IL PREZZO DELLA NEGAZIONE DI SÉ

L'armonia apparente

Le affinità elettive, pubblicato da Goethe nel 1809, è un romanzo molto diverso dai tre precedenti. Non ha l'urgenza esistenziale di *Lo straniero*, non ha la crudeltà kafkiana de *La metamorfosi*, non ha nemmeno l'immediatezza di *Jane Eyre*. È un romanzo aristocratico, misurato, elegante. Ma sotto questa superficie armoniosa si nasconde un dramma profondo sulla negazione di sé e le sue conseguenze tragiche.

La storia è apparentemente semplice. Eduard e Charlotte sono una coppia di aristocratici che vive in una villa isolata. Sono sposati da poco (entrambi erano stati sposati precedentemente) e sembrano felici. Decidono di invitare a vivere con loro due persone: il Capitano, amico di Eduard, e Ottilie, nipote di Charlotte. E da questo momento, l'armonia si incrina.

Eduard si innamora di Ottilie, la giovane ragazza silenziosa e apparentemente insignificante. Charlotte si sente attratta dal Capitano. Non succede nulla di esplicito, ma le "affinità elettive" (il titolo si riferisce a una teoria chimica secondo cui certi elementi si attraggono) cominciano a operare. Ci sono quattro persone che potrebbero formare due coppie diverse da quelle esistenti, e questa possibilità crea una tensione insostenibile.

Il conflitto tra sentimento e dovere

Il tema centrale del romanzo è il conflitto tra ciò che si sente autenticamente e ciò che si deve fare secondo le convenzioni morali e sociali. Eduard ama Ottilie, non Charlotte. Ma è sposato con Charlotte. Dovrebbe reprimere il suo sentimento, comportarsi come un marito devoto, negare ciò che sente.

E inizialmente tutti cercano di fare esattamente questo. Il Capitano, scoprendo la propria attrazione per Charlotte, decide di andarsene. Charlotte cerca di mandare via Ottilie. Tutti tentano di conformarsi al dovere, di reprimere i propri sentimenti autentici.

Ma Goethe ci mostra che questa repressione ha un prezzo altissimo. I personaggi diventano sempre più infelici, sempre più tesi, sempre più alienati da se stessi. Cercano di essere ciò che dovrebbero essere, ma nel farlo cessano di essere ciò che sono.

C'è una scena particolarmente significativa: Eduard e Charlotte fanno l'amore, ma ciascuno dei due pensa all'altra persona (Eduard pensa a Ottilie, Charlotte pensa al Capitano). È un'immagine potente della dissociazione: sono presenti fisicamente, ma assenti emotivamente. Stanno recitando il ruolo di marito e moglie, ma i loro cuori sono altrove. E il figlio che nasce da questa unione dissociata è destinato a morire (effettivamente muore annegato, in uno degli eventi più tragici del romanzo).

Ottilie: la negazione assoluta

Il personaggio più tragico è Ottilie. È una ragazza silenziosa, riservata, che sembra non avere una volontà propria. Vive nell'ombra, cerca di rendersi utile, non chiede mai nulla per sé. Quando capisce che Eduard la ama, è combattuta: da una parte sente la stessa attrazione, dall'altra sa che Eduard è sposato con Charlotte, che è sua benefattrice.

Ottilie decide di negare completamente i propri sentimenti. Non solo non ricambia apertamente l'amore di Eduard, ma cerca di cancellare se stessa. Dopo la morte del bambino (che avviene mentre Ottilie lo stava tenendo in braccio, in una barca che si rovescia), Ottilie si sente colpevole. E gradualmente smette di mangiare, smette di parlare, si ritira completamente in se stessa.

La morte di Ottilie (che avviene per inedia, per un rifiuto volontario di nutrirsi) è il simbolo estremo della negazione di sé. Ottilie non riesce a conciliare ciò che sente con ciò che ritiene giusto. E poiché non può cambiare ciò che sente, e non può agire su ciò che sente (perché sarebbe moralmente sbagliato), l'unica via d'uscita che vede è cancellare se stessa.

La tragedia della conformità

Goethe ci mostra che la rigida conformità alle norme morali, quando nega completamente i sentimenti autentici, può portare alla tragedia. Non sta dicendo che si dovrebbe seguire ogni impulso, che si dovrebbe tradire ogni impegno. Ma sta dicendo che negare totalmente ciò che si sente, reprimerlo violentemente, ha delle conseguenze devastanti.

Eduard alla fine impazzisce di dolore. Charlotte rimane sola, vedova emotivamente prima ancora che fisicamente. Il Capitano se ne va, portandosi dietro una malinconia inestirpabile. E Otilie muore, vittima della propria incapacità di accettare se stessa.

Nessuno dei personaggi trova la felicità. Né quelli che hanno ceduto ai propri sentimenti (perché si sentono in colpa), né quelli che li hanno repressi (perché si sono alienati da se stessi). È una situazione senza uscita, un vicolo cieco morale ed esistenziale.

Cosa ci dicono Le affinità elettive su solitudine e accettazione di sé?

Questo romanzo ci pone una domanda molto difficile: cosa fare quando ciò che sentiamo è in conflitto con ciò che riteniamo giusto? Come conciliare l'autenticità dei sentimenti con la responsabilità morale?

Goethe non offre una risposta facile. Non dice: "Segui il tuo cuore e tutto andrà bene". Ma non dice nemmeno: "Reprimi i tuoi sentimenti e fa' il tuo dovere". Mostra piuttosto che entrambe le strade possono portare alla tragedia.

Forse la lezione è che l'accettazione di sé non significa necessariamente agire su ogni sentimento. Significa piuttosto riconoscere onestamente ciò che si sente, senza negarlo, senza reprimerlo violentemente, ma anche senza necessariamente tradurlo immediatamente in azione. Significa vivere con la tensione tra desiderio e responsabilità, senza negare né l'uno né l'altra.

E questo è difficilissimo. Richiede una maturità che i personaggi di Goethe non hanno. Eduard vuole solo seguire il suo desiderio. Otilie vuole solo reprimere il suo. Nessuno dei due riesce a vivere la complessità della situazione senza esserne distrutto.

La solitudine come conseguenza del conflitto interiore

Un aspetto importante del romanzo è che la solitudine dei personaggi non viene dall'esterno (non sono rifiutati dalla società, vivono in una condizione privilegiata), ma dall'interno. È la solitudine di chi è diviso in se stesso, di chi non riesce a integrare le diverse parti di sé.

Eduard è solo perché vive in un mondo di fantasia, in cui può avere Otilie. Charlotte è sola perché deve recitare il ruolo della moglie mentre il suo cuore è altrove. Otilie è sola perché si è chiusa completamente, perché ha deciso che i suoi sentimenti sono inaccettabili.

È una solitudine più sottile di quella di Gregor Samsa, ma non meno dolorosa. È la solitudine di chi non può essere autentico nemmeno con se stesso, di chi ha paura dei propri stessi sentimenti.

Domande che Le affinità elettive ci pongono

Leggendo questo romanzo, puoi chiederti: ci sono sentimenti che ho e che considero inaccettabili?

Come li gestisco? Li nego completamente o cerco di comprenderli senza necessariamente agirli?

E ancora: quando c'è un conflitto tra ciò che sento e ciò che ritengo giusto, come lo affronto? Nego ciò che sento o nego ciò che ritengo giusto? O esiste una terza via?

E infine: l'accettazione di sé include anche l'accettazione dei propri sentimenti "sbagliati", o l'accettazione di sé richiede di giudicare e censurare certi impulsi?

SINTESI DEL PERCORSO: QUATTRO FORME DI SOLITUDINE, QUATTRO SFIDE DI ACCETTAZIONE

Abbiamo attraversato quattro romanzi molto diversi, che ci hanno mostrato quattro forme diverse di solitudine e quattro sfide diverse nell'accettazione di sé.

Jane Eyre ci ha mostrato la solitudine imposta dalle circostanze esterne: il rifiuto, l'emarginazione sociale, la mancanza di riconoscimento. Ma ci ha anche mostrato che questa solitudine può diventare uno spazio di libertà, dove si costruisce la propria dignità indipendentemente dallo sguardo altrui. L'accettazione di sé di Jane nasce dal riconoscimento del proprio valore intrinseco, che non dipende da fattori esterni.

Meursault ci ha mostrato la solitudine dell'autenticità radicale: la solitudine di chi rifiuta di recitare i sentimenti previsti, di chi vive secondo la propria verità anche quando questa verità è inaccettabile per la società. Ci ha posto la domanda: fino a che punto possiamo essere autentici senza essere esclusi? E vale la pena pagare questo prezzo?

Gregor Samsa ci ha mostrato la solitudine del rifiuto più totale: la solitudine di chi si sente (o si vede) come un mostro, come qualcosa di inaccettabile. Ci ha fatto vedere l'incubo della trasformazione, della scoperta che ciò che siamo suscita disgusto. E ci ha lasciato con la domanda angosciata: come evitare questa metamorfosi?

I personaggi di Goethe ci hanno mostrato la solitudine interiore: la solitudine di chi è diviso in se stesso, di chi non riesce a conciliare i propri sentimenti con i propri principi, di chi nega una parte di sé per conformarsi a ciò che ritiene giusto. E ci hanno mostrato che questa negazione porta alla tragedia.

Cosa possiamo trarre da questi quattro percorsi?

Primo: la solitudine è una parte inevitabile della crescita. Non possiamo evitarla. Ci saranno momenti in cui ci sentiremo incompresi, rifiutati, diversi, soli. E questo fa male. Ma può anche essere un'opportunità: l'opportunità di imparare a stare con noi stessi, di costruire una identità che non dipende completamente dallo sguardo altrui.

Secondo: l'accettazione di sé è un equilibrio delicato. Non è la negazione di sé (come in Otilie o, in parte, in Gregor che vive solo per gli altri). Ma non è nemmeno l'autenticità radicale senza compromessi (come in Meursault). È piuttosto la capacità di riconoscere onestamente ciò che siamo, con i nostri pregi e i nostri difetti, con i nostri sentimenti accettabili e quelli problematici, e di vivere con questa consapevolezza.

Terzo: l'accettazione di sé non garantisce l'accettazione altrui. Possiamo accettarci completamente e ciononostante essere rifiutati dagli altri. Ma se non ci accettiamo noi stessi, l'accettazione altrui non basta. Diventiamo dipendenti dallo sguardo dell'altro, e questa dipendenza è una forma di schiavitù.

Quarto: l'amore autentico (che vedremo meglio nel prossimo percorso) è possibile solo quando c'è accettazione di sé e dell'altro. Jane può amare Rochester perché si accetta. Meursault non può davvero amare perché è chiuso nella propria solitudine. Gregor muore senza mai essere stato visto. I personaggi di Goethe distruggono l'amore con la negazione di sé.

ALTRI ROMANZI SU SOLITUDINE E ACCETTAZIONE DI SÉ

Il tema della solitudine e dell'accettazione di sé attraversa tutta la letteratura. Ecco alcuni altri romanzi che esplorano questo tema da angolature diverse:

1. *Il campanello di Sylvia Plath (La campana di vetro)*

Esther Greenwood, una giovane donna brillante e ambiziosa, attraversa una profonda depressione. Il romanzo autobiografico di Plath esplora la sensazione di essere intrappolati sotto una "campana di vetro", separati dal mondo, incapaci di connettersi con gli altri. È un'esplorazione brutalmente onesta della malattia mentale, della solitudine che essa comporta, e della difficoltà di accettare le parti di sé che sono "malate", "rotte", non conformi. Per chi vuole capire la depressione dall'interno, questo è un testo fondamentale.

2. *Frankenstein* di Mary Shelley

Il mostro di Frankenstein è un'altra grande metafora della mostruosità percepita e del rifiuto. Creato da Victor Frankenstein e immediatamente abbandonato per il suo aspetto orribile, il mostro cerca disperatamente l'accettazione. Impara a parlare, a leggere, cerca di integrarsi nella società umana. Ma viene rifiutato ovunque. E questo rifiuto lo trasforma effettivamente in un mostro. Il romanzo pone la domanda: diventiamo ciò che gli altri vedono in noi? Il rifiuto può creare la mostruosità che teme di vedere?

3. *Mrs. Dalloway* di Virginia Woolf

Clarissa Dalloway prepara una festa, e nel corso di una sola giornata ripercorre la sua vita, le sue scelte, le sue rinunce. È un romanzo sulla solitudine esistenziale, sulla sensazione di aver vissuto la vita di qualcun altro, di non essere mai stata veramente se stessa. Woolf esplora la frammentazione dell'io, la difficoltà di sapere chi si è davvero sotto le maschere sociali. E parallelamente segue Septimus, un reduce di guerra che impazzisce e si suicida, incapace di vivere con i propri traumi.

4. *Il deserto dei Tartari* di Dino Buzzati

Giovanni Drogo viene assegnato a una fortezza al confine del deserto, dove si aspetta l'arrivo dei Tartari che non arrivano mai. Passa tutta la vita in questa attesa, in questa solitudine del confine, rimandando sempre la vera vita a dopo. È un romanzo sulla solitudine esistenziale, sull'attesa che diventa tutta la vita, sulla difficoltà di accettare che la vita che si sta vivendo è l'unica che si avrà. La fortezza è una metafora: Drogo è prigioniero non del luogo, ma della propria incapacità di vivere il presente.

5. *L'uomo invisibile* di Ralph Ellison

Un giovane uomo nero nel Sud degli Stati Uniti racconta la sua vita e scopre di essere "invisibile": non fisicamente, ma perché le persone bianche non lo vedono come individuo, vedono solo uno stereotipo razziale. È un romanzo potente sulla solitudine dell'invisibilità sociale, sull'esperienza di non essere visto per ciò che si è. E sull'enorme sforzo necessario per mantenere il senso del proprio valore quando il mondo ti nega continuamente l'umanità.

6. *Norwegian Wood* di Haruki Murakami

Toru Watanabe ricorda il suo amore per Naoko, una ragazza profondamente fragile e depressa che alla fine si suicida. Il romanzo esplora la solitudine giovanile, la difficoltà di connettersi davvero con l'altro, il peso della depressione e della malattia mentale. Murakami scrive con una delicatezza straordinaria sulla solitudine, quella che si può provare anche quando si è fisicamente vicini a qualcuno, e sulla difficoltà di salvare chi non vuole o non può essere salvato.

SCHEDA DI RIFLESSIONE PERSONALE PER IL PERCORSO

La tua esperienza di solitudine

Quando ti sei sentito più solo nella tua vita? Descrivi questa esperienza.

Non si tratta di solitudine fisica, ma esistenziale. Forse ti sei sentito solo anche in mezzo agli amici, perché sentivi che nessuno ti capiva davvero. Forse ti sei sentito solo in famiglia, perché sentivi di dover nascondere parti di te. Forse ti sei sentito solo dopo un rifiuto, una delusione, un tradimento. Scrivi di questo momento. Cosa provavi? Come reagivi? Ti chiudevi o cercavi disperatamente il contatto? Cosa ti ha aiutato, se qualcosa ti ha aiutato?

C'è qualcosa di te che tieni nascosto per paura del rifiuto?

Forse è un aspetto del tuo carattere che consideri "sbagliato". Forse è un desiderio che pensi gli altri giudicherebbero. Forse è una paura, una fragilità, un fallimento. Forse è qualcosa legato alla tua identità (orientamento sessuale, fede religiosa o mancanza di essa, dubbi, confusioni).
Scrivi cosa tieni nascosto e perché hai paura di mostrarlo. Questa paura è fondata su esperienze concrete di rifiuto o è più una proiezione della tua insicurezza?

Accettazione di sé e degli altri

Cosa di te accetti pienamente e cosa fai fatica ad accettare?

Fai due liste. Nella prima, scrivi le cose di te che accetti: forse il tuo carattere, forse un talento, forse il tuo modo di pensare, forse la tua sensibilità. Nella seconda, scrivi le cose che fai fatica ad accettare: forse il tuo aspetto fisico, forse la tua timidezza o il tuo carattere impulsivo, forse un fallimento, forse la tua famiglia o le tue origini.

Guarda la seconda lista e chiediti: queste cose che non accetto, posso cambiarle? Se sì, cosa sto facendo per cambiarle? Se no, cosa mi impedisce di accettarle?

C'è qualcuno nella tua vita che ti accetta completamente per ciò che sei?

Pensa a una persona con cui puoi essere completamente te stesso, senza maschere, senza paura del giudizio. Forse è un amico, forse un genitore, forse un insegnante, forse un fratello o una sorella.

Come ti fa sentire questa persona? Cosa fa o dice che ti fa sentire accettato?

E se non c'è nessuno: come vivi questa mancanza? Cosa cerchi? Dove potresti trovare questa accettazione?

Tu accetti pienamente gli altri o tendi a giudicare?

Questa è una domanda difficile, ma importante. Spesso pretendiamo di essere accettati, ma siamo i primi a giudicare gli altri. Chiediti: sono tollerante verso le diversità? Accetto chi è diverso da me? O tendo a giudicare, a etichettare, a escludere chi non corrisponde ai miei standard?

L'accettazione è una strada a doppio senso. Se vogliamo essere accettati, dobbiamo anche imparare ad accettare.

I personaggi e la tua vita

Con quale personaggio di questo percorso ti sei identificato di più?

Con Jane, che deve costruire la propria dignità contro tutto e tutti? Con Meursault, che vive la propria verità anche se incompreso? Con Gregor, che si sente trasformato in qualcosa di mostruoso? Con i personaggi di Goethe, divisi tra sentimento e dovere?

Il tuo riconoscimento ti dice qualcosa su cosa stai vivendo in questo momento della tua vita.

Se potessi parlare con uno di questi personaggi, cosa gli diresti? Cosa gli chiederesti?

Immagina una conversazione. Forse diresti a Jane: "Come hai fatto a mantenere la tua dignità quando tutti ti disprezzavano?" Forse diresti a Meursault: "Ma davvero non sentivi niente? O solo non sapevi dare un nome a ciò che sentivi?" Forse diresti a Gregor: "Non potevi ribellarti? Non potevi rifiutare di lasciarti definire dalla loro visione di te?" Forse diresti a Otilie: "Perché hai scelto di cancellarti invece di lottare per te stessa?"

Il tuo cammino

Cosa puoi fare, concretamente, per accettarti di più?

Non servono rivoluzioni. Piccoli passi. Forse puoi decidere di parlare con qualcuno di fiducia di qualcosa che ti pesa. Forse puoi decidere di smettere di paragonarti continuamente agli altri. Forse puoi decidere di trattarti con più gentilezza, di parlare a te stesso come parleresti a un amico. Forse puoi decidere di affrontare una paura invece di evitarla.

Scrivi un'azione concreta, piccola ma significativa, che puoi compiere questa settimana per avvicinarti all'accettazione di te stesso.

Di quale aiuto hai bisogno?

L'accettazione di sé non è qualcosa che si conquista da soli. A volte abbiamo bisogno di aiuto: di un amico che ci ascolta, di un adulto che ci guida, di un professionista (uno psicologo) che ci aiuta a vedere più chiaro. Non c'è vergogna nel chiedere aiuto. Anzi, riconoscere di averne bisogno è un segno di forza, non di debolezza.

Scrivi di cosa hai bisogno e da chi potresti riceverlo.

INVITO ALL'ALLARGAMENTO

La solitudine e l'accettazione di sé sono temi che ogni persona affronta nella propria vita, in modi e in momenti diversi. La letteratura continua a esplorarli perché sono parte essenziale dell'esperienza umana.

I romanzi che abbiamo letto in questo percorso sono solo un punto di partenza. Ce ne sono centinaia di altri che parlano di queste stesse domande: come posso accettarmi? Come posso essere accettato? Come vivo la solitudine? Come trovo la connessione con gli altri?

Alcuni li abbiamo menzionati. Altri li scoprirai seguendo i tuoi interessi, le tue domande, le tue esperienze. Forse ti interesserà esplorare la solitudine femminile in epoche diverse. Forse ti interesserà esplorare come la solitudine sia vissuta in culture non occidentali. Forse ti interesserà capire meglio la depressione e la malattia mentale attraverso la letteratura.

Ma ricorda: leggere non basta. I romanzi possono illuminare, possono farti sentire meno solo mostrandoti che altri hanno vissuto esperienze simili, possono darti parole per dire ciò che senti. Ma poi devi vivere. Devi affrontare le tue paure, devi cercare le tue relazioni, devi fare i tuoi passi verso l'accettazione di te stesso.

La letteratura è una compagna di viaggio preziosa. Ma il viaggio lo devi fare tu, con il tuo corpo, con il tuo cuore, con la tua vita. I personaggi che hai incontrato possono essere dei modelli, degli anti-modelli, degli specchi. Ma alla fine, sei tu che devi scrivere la tua storia.

E ricorda una cosa fondamentale: l'accettazione di sé non è un punto d'arrivo definitivo. È un processo continuo, che dura tutta la vita. Ci saranno momenti in cui ti accetterai e momenti in cui ti rifiuterai. Momenti di solitudine e momenti di connessione. E questo è normale, è umano.

Quello che conta è non arrendersi. Non smettere di cercare. Non chiudersi nella propria solitudine come Gregor nella sua stanza. Ma continuare a tendersi verso l'altro, verso la vita, verso la possibilità di essere visto e accettato per ciò che si è.

E se i romanzi possono aiutarti in questo cammino, se possono darti coraggio, speranza, comprensione, allora avranno assolto alla loro funzione più alta: non di intrattenerti, ma di formarti, di aiutarti a diventare più pienamente te stesso.