



Editoriale - Natale e solitudine: come attraversare le feste quando chi amiamo non c'è più

Roma - 24 dic 2025 (Prima Pagina News) Le festività non creano solo allegria: spesso amplificano ciò che già portiamo dentro.

Se la casa è più silenziosa o una persona amata manca all'appello, il Natale può fare male. Eppure, anche in quel vuoto, si può trovare un modo gentile di restare vivi, presenti, e perfino in relazione.

* Il Natale arriva ogni anno con la stessa promessa: luci, tavole apparecchiate, brindisi, abbracci. Ma non per tutti è una stagione "semplice". Per molti, le feste sono una lente d'ingrandimento: rendono più evidente ciò che manca, più rumoroso il silenzio, più pesante la domanda che si ripresenta puntuale tra un augurio e una canzone in sottofondo. La solitudine, durante le festività, non è soltanto "essere senza compagnia". È anche sentirsi fuori posto, come se il mondo avesse un copione già scritto in cui non troviamo la nostra parte. Le città si illuminano, le vetrine promettono felicità in saldo, i social raccontano famiglie perfette e sorrisi perfettamente sincronizzati: un teatro di gioia che, per chi soffre, può diventare un confronto continuo e crudele. C'è poi un'altra solitudine, più sottile: quella che nasce dall'assenza di una persona specifica. Il Natale con chi oggi non è più con noi è un'esperienza che mescola nostalgia e incredulità, come se il tempo non fosse riuscito a "spiegare" fino in fondo quello che è successo. Una sedia rimane vuota non solo a tavola: resta vuota nei gesti automatici, nelle frasi che stavamo per dire, in quel "ti chiamo" che non ha più un numero. Le feste, infatti, sono fatte di rituali. E i rituali sono ponti: collegano passato e presente, legano un anno all'altro, danno forma a ciò che proviamo anche quando non sappiamo dirlo. Proprio per questo, quando perdiamo qualcuno, il rito si spezza e noi restiamo lì, a guardare i pezzi, con la tentazione di evitare tutto: niente albero, niente pranzo, niente canzoni, niente luci. È una difesa comprensibile, ma non sempre ci aiuta. Un modo diverso di attraversare il Natale è riconoscere che il dolore non è un errore di sistema. Non significa che "stiamo rovinando l'atmosfera" o che siamo incapaci di essere grati. Significa soltanto che abbiamo amato, e che quell'amore ha lasciato una traccia profonda. Dare dignità a quella tristezza, senza vergognarsene, è spesso il primo passo per sentirsi meno soli. C'è anche una verità che fa bene ripetere: la malinconia non cancella i momenti belli, e i momenti belli non cancellano la malinconia. Possiamo ridere e, mezz'ora dopo, commuoverci. Possiamo desiderare compagnia e, allo stesso tempo, avere bisogno di spazio. Non siamo incoerenti: siamo umani, e a Natale l'umanità si mostra tutta intera, senza filtri. Per chi è solo, o si sente solo, la domanda non dovrebbe essere "come faccio a essere felice?", ma "come faccio a prendermi cura di me in questi giorni?". La cura comincia dalle cose piccole: dormire abbastanza, mangiare in modo regolare, uscire almeno per una breve passeggiata, non lasciarsi trascinare in una maratona di pensieri. Anche un gesto minimo — un caffè caldo, una libreria, una chiesa aperta, un cinema pomeridiano — può diventare un appiglio



contro la sensazione di essere invisibili. Quando l'assenza riguarda una persona che non c'è più, può aiutare trasformare il ricordo in un gesto concreto. Accendere una candela, apparecchiare comunque con cura, preparare un piatto che quella persona amava, ascoltare una canzone che racconta un pezzo di storia condivisa. Non è "restare attaccati al passato": è concedersi un rito di continuità, un modo per dire: "Tu sei stato importante, lo sei ancora, in un'altra forma". A volte fa paura parlare di chi non c'è più, perché temiamo di intristire gli altri o di farli scappare. Eppure, spesso, quello che davvero ci isola non è il dolore, ma il silenzio intorno al dolore. Dire ad alta voce un nome, raccontare un aneddoto, chiedere semplicemente "posso parlarne?" crea un ponte. E un ponte, anche breve, cambia l'aria di una giornata. Se invece non abbiamo nessuno con cui parlare, è utile ricordare che chiedere aiuto non è un segno di fragilità, ma di lucidità. Un colloquio con uno psicologo, un gruppo di sostegno per il lutto, una linea di ascolto, o anche solo una persona di fiducia con cui scambiare un messaggio sincero: sono strumenti. Il Natale non dovrebbe essere una prova da superare in solitaria, con i denti stretti, come se soffrire fosse un dovere. C'è un altro aspetto, spesso ignorato: la pressione sociale della "felicità obbligatoria". Sembra che a dicembre si debba per forza brillare, essere generosi, sorridere, perdonare tutti, chiudere l'anno con una foto perfetta. Ma la vita non procede per scenografie: procede per giorni, e alcuni giorni pesano. Concedersi un Natale più semplice non è un fallimento: è un atto di rispetto verso la propria storia. Anche la scelta di fare qualcosa per gli altri, se nasce da una motivazione autentica e non da una fuga, può essere una cura potente. Un turno di volontariato, una visita a una persona anziana, un aiuto concreto in parrocchia o in un'associazione: sono modi per rimettere in circolo la relazione. Non risolvono il dolore, ma gli tolgono la sensazione di essere un vicolo cieco. E se il Natale è proprio il giorno più difficile, si può pianificare in anticipo una "scaletta gentile". Decidere cosa fare al mattino, cosa cucinare, a chi scrivere, quando uscire, quando riposare. Sembra banale, ma avere una struttura riduce l'ansia e impedisce a quel giorno di diventare una stanza chiusa dove i pensieri rimbombano. Il punto, alla fine, non è cancellare l'assenza. È imparare a convivere senza esserne schiacciati, dando al dolore un posto che non occupi tutto. Chi oggi non è più con noi continua a vivere nelle parole che diciamo, nelle abitudini che ci ha lasciato, nei valori che ci ha insegnato senza farne un discorso. E forse, proprio questo è un modo adulto di intendere le feste: non come un obbligo di gioia, ma come un tempo in cui prendersi cura dei legami, anche quando cambiano forma. Perché il Natale non è solo una tavola piena. È anche la capacità di restare presenti quando la tavola è più piccola, quando il cuore è stanco, quando il mondo sembra andare in una direzione diversa dalla nostra. Se oggi ti senti solo, non significa che sei "indietro" nella vita. Significa che stai attraversando un passaggio delicato, e che meriti gentilezza, ascolto e tempo. * Giornalista, Sociologo della comunicazione

di Maurizio Pizzuto Mercoledì 24 Dicembre 2025