

LIBERI DI SCEGLIERE

ALESSANDRA SOLINAS



amoreimperfetto.org

LIBERI DI SCEGLIERE

Perché la vera forza è saper selezionare, non piacere a tutti

Autrice: **Alessandra Solinas – Amore Imperfetto**

Copyright © 2026 Alessandra Solinas – Amore Imperfetto

Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questo ebook può essere riprodotta, distribuita, trasmessa o utilizzata in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, incluse fotocopie, registrazioni o sistemi di archiviazione e recupero delle informazioni, senza l'autorizzazione scritta dell'autrice, ad eccezione di brevi citazioni utilizzate a scopo di recensione o condivisione citando correttamente la fonte.

Questo ebook è destinato esclusivamente ad uso personale dell'acquirente. La diffusione non autorizzata, la condivisione gratuita o la rivendita del contenuto costituiscono una violazione del diritto d'autore.

Le informazioni contenute in questo testo hanno finalità educative e divulgative nell'ambito della crescita personale e delle dinamiche relazionali. Non sostituiscono in alcun modo il parere di professionisti qualificati in ambito psicologico, medico o legale.

Per informazioni sui corsi e i contenuti formativi:
Amore Imperfetto www.amoreimperfetto.org

Indice

Capitolo 1 – Perché molte persone non scelgono davvero

Capitolo 2 – Il mito della persona sempre circondata

Capitolo 3 – La selezione è una forma di forza

Capitolo 4 – Perché selezionare porta inevitabilmente momenti di solitudine

Capitolo 5 – La libertà di scegliere

Introduzione

Molte persone interpretano la solitudine come un segnale negativo.

Quando si trovano senza una relazione, senza un gruppo stabile o senza una presenza costante nella loro vita, iniziano a chiedersi se ci sia qualcosa che non va in loro.

Questa interpretazione è molto diffusa, ma è profondamente fuorviante.

La solitudine non è sempre il risultato di un fallimento relazionale.

Molto spesso è il risultato di un processo diverso: la capacità di scegliere.

Quando una persona sviluppa una maggiore consapevolezza di sé, inizia inevitabilmente a osservare le relazioni in modo diverso.

Non cerca più semplicemente di essere accettata.

Inizia a chiedersi se le relazioni che ha intorno siano davvero compatibili con ciò che è diventata.

Questo cambiamento può portare a una fase particolare della vita in cui alcune relazioni si allontanano e alcuni ambienti smettono di funzionare.

In questi momenti può comparire la solitudine.

Ma questa solitudine non è una prova di non valore.

È spesso lo spazio che si crea quando smettiamo di adattarci a tutto pur di restare inclusi.

Questo ebook nasce proprio da questa idea.

Non tutte le relazioni sono giuste per noi.

Non tutti gli ambienti sono compatibili con ciò che siamo.

E imparare a scegliere, anche quando questo comporta momenti di solitudine, è uno dei segni più chiari di una identità che sta diventando più forte e più consapevole.

Capitolo 1

Perché molte persone non scelgono davvero

Quando si parla di relazioni, amicizie o ambienti sociali, si dà spesso per scontato che le persone scelgano davvero chi frequentare.

Ma nella realtà questo accade molto meno di quanto immaginiamo.

Molte persone non scelgono. Si adattano.

Si adattano agli ambienti in cui si trovano, alle persone disponibili, alle relazioni che capitano. Questo non significa che siano superficiali o poco intelligenti. Nella maggior parte dei casi significa semplicemente che non hanno mai sviluppato una vera capacità di selezione.

La selezione richiede una cosa che molte persone non hanno mai imparato a tollerare: la possibilità di restare sole per un periodo di tempo.

E per molte persone questo è un rischio troppo grande.

Il bisogno di essere accettati

Fin da bambini impariamo una regola implicita molto potente: essere accettati significa essere al sicuro.

I bambini che vengono accolti dal gruppo si sentono protetti. Quelli che vengono esclusi provano disagio, paura e tristezza.

Questo meccanismo ha radici profonde nella nostra psicologia evolutiva. Per migliaia di anni l'esclusione dal gruppo poteva significare vulnerabilità e pericolo.

Per questo il cervello umano attribuisce un valore enorme all'appartenenza.

Il problema è che questo meccanismo continua spesso a guidare anche le scelte degli adulti.

Così molte persone, invece di chiedersi: "Questa relazione mi rappresenta davvero?", si chiedono inconsciamente: "Se rinuncio a questa relazione, resterò solo?"

Quando la paura della solitudine diventa il criterio principale delle scelte relazionali, smettiamo di selezionare.

L'adattamento al posto della scelta

Quando una persona non ha ancora costruito una struttura identitaria solida, spesso sviluppa una strategia molto diffusa: l'adattamento sociale.

La persona osserva l'ambiente in cui si trova e cerca di capire cosa viene apprezzato, cosa viene criticato e quali comportamenti permettono di essere accettati.

Poi lentamente inizia ad adattarsi. Cambia il modo di parlare, ride a battute che non trova divertenti, frequenta persone con cui non sente una vera affinità.

Non perché lo desideri davvero, ma perché essere accettati sembra più importante che essere autentici.

Questo è uno dei motivi per cui molte persone riescono a essere sempre circondate da qualcuno ma allo stesso tempo sentono di non essere veramente viste.

Il mito della persona che piace a tutti

La nostra cultura tende a valorizzare molto le persone che sembrano andare d'accordo con tutti.

A prima vista questo può sembrare il segno di una grande capacità relazionale. In alcuni casi lo è davvero.

Ma in molti altri casi nasconde qualcosa di diverso: la difficoltà a selezionare.

Piacere a tutti spesso richiede una grande capacità di adattamento: evitare posizioni troppo nette, non mettere confini troppo chiari e non rischiare di deludere gli altri.

Ma una persona che non rischia mai di essere scomoda raramente sta davvero scegliendo.

Il prezzo di non scegliere

Quando smettiamo di scegliere e iniziamo solo ad adattarci, la nostra identità diventa più fragile.

Possiamo essere circondati da persone e sentirci comunque soli.

Perché la vera connessione non nasce dall'adattamento ma dalla possibilità di essere riconosciuti per ciò che siamo davvero.

La scelta richiede coraggio

Imparare a scegliere significa accettare che non tutti gli ambienti, non tutte le persone e non tutte le relazioni siano compatibili con noi.

Alcuni contesti smetteranno di funzionare, alcuni rapporti si allontaneranno e alcune dinamiche non ci rappresenteranno più.

In questo spazio può comparire la solitudine. Ma questa solitudine non è un fallimento.

È spesso il primo segnale che stiamo iniziando a scegliere davvero.

Perché scegliere significa anche questo: smettere di restare ovunque pur di non restare soli. Ed è proprio da qui che inizia la costruzione di una vera identità relazionale.

Capitolo 2

Il mito della persona sempre circondata

Nella nostra cultura esiste un'idea molto diffusa: la persona che ha sempre qualcuno intorno viene automaticamente percepita come una persona che vale di più.

Chi ha molti amici sembra più interessante.

Chi è sempre invitato sembra più desiderato.

Chi è sempre circondato da persone sembra avere una vita più piena.

Questa percezione è così radicata che spesso non ci fermiamo nemmeno a metterla in discussione.

Eppure si tratta di una semplificazione molto fuorviante.

Essere circondati da persone non significa necessariamente avere relazioni profonde, sane o autentiche. Molto spesso significa semplicemente che si è imparato a restare dentro qualsiasi dinamica pur di non restare soli.

La paura invisibile della solitudine

Molte persone non costruiscono le loro relazioni partendo dalla compatibilità, ma dalla paura.

Paura di restare sole.

Paura di essere escluse.

Paura di non essere scelte.

Quando questa paura diventa molto forte, la priorità non è più capire con chi stiamo davvero bene.

La priorità diventa non perdere il contatto con qualcuno.

Questo porta molte persone ad accettare ambienti che non le rappresentano davvero, amicizie superficiali o relazioni che non portano crescita.

Non perché lo desiderino davvero, ma perché l'alternativa – restare sole – sembra troppo minacciosa.

Essere circondati non significa essere visti

Una delle esperienze più confuse che molte persone vivono è questa: essere sempre in mezzo agli altri e sentirsi comunque soli.

Questo accade quando la connessione che abbiamo con le persone intorno a noi è costruita sull'abitudine, sulla convenienza o sull'adattamento.

In queste situazioni si può parlare molto, uscire spesso, condividere momenti della quotidianità.

Ma manca qualcosa di fondamentale: il senso di essere davvero riconosciuti.

La vera connessione nasce quando possiamo mostrare chi siamo senza dover continuamente modificare parti di noi per essere accettati.

Il valore non dipende dal numero di relazioni

Un errore molto diffuso è pensare che il valore di una persona sia proporzionale alla quantità di relazioni che ha.

Ma la qualità delle relazioni non segue questa logica.

Una persona può avere decine di contatti sociali e pochissime connessioni autentiche.

Un'altra può avere un cerchio molto più piccolo e vivere relazioni molto più profonde.

Il numero di persone intorno a noi dice molto poco su chi siamo davvero. Dice molto di più su quanto siamo disposti ad adattarci per restare inclusi.

La differenza tra inclusione e compatibilità

Essere inclusi in un gruppo non significa necessariamente essere compatibili con quel gruppo.

Molte persone restano per anni in ambienti sociali che non rispecchiano i loro valori, il loro modo di pensare o la loro sensibilità.

Lo fanno perché l'inclusione offre una sicurezza immediata: la sensazione di avere un posto.

La compatibilità invece richiede qualcosa di più complesso. Richiede selezione.

Richiede osservare, capire e a volte anche riconoscere che un ambiente non è quello giusto per noi.

Imparare a non misurarsi attraverso gli altri

Quando iniziamo a costruire una vera identità, una delle trasformazioni più importanti riguarda il modo in cui interpretiamo le relazioni.

Non guardiamo più agli altri come a un tribunale che decide il nostro valore.

Non misuriamo più noi stessi attraverso l'approvazione o la presenza degli altri.

Iniziamo invece a chiederci qualcosa di diverso.

Queste relazioni mi rappresentano davvero?

Queste persone mi permettono di essere chi sono?

Questo ambiente mi fa crescere o mi chiede di adattarmi continuamente?

Quando iniziamo a porci queste domande, cambia completamente il modo in cui costruiamo il nostro mondo relazionale.

E a volte questo significa avere meno persone intorno.

Ma molto più spazio per essere davvero noi stessi.

Capitolo 3

La selezione è una forma di forza

Molte persone associano la forza relazionale alla capacità di avere sempre qualcuno accanto. Avere molti contatti, molte conoscenze, molte relazioni sembra il segnale di una vita sociale riuscita.

Ma questa idea confonde due cose molto diverse: la presenza degli altri e la qualità delle scelte che facciamo.

La vera forza relazionale non è essere accettati ovunque.

La vera forza è saper scegliere dove restare e dove no.

Scegliere significa assumersi una responsabilità.

Quando scegliamo davvero, smettiamo di lasciare che siano le circostanze a decidere le nostre relazioni.

Non frequentiamo più qualcuno solo perché è disponibile, perché fa parte del gruppo o perché è già nella nostra vita.

Iniziamo invece a chiederci se quella presenza è compatibile con ciò che siamo, con i nostri valori e con il modo in cui vogliamo vivere le relazioni.

Questo passaggio può sembrare semplice, ma in realtà richiede una grande maturità psicologica.

Molte persone evitano di selezionare perché selezionare implica una conseguenza inevitabile: alcune persone non faranno più parte del nostro spazio.

Dire no a una dinamica, a un ambiente o a una relazione significa rinunciare a una forma di sicurezza immediata.

Significa accettare che alcune connessioni possano interrompersi o cambiare.

Per questo motivo la selezione richiede coraggio.

È molto più facile restare dove si è sempre stati, anche quando quel contesto non ci rappresenta più.

Quando una persona inizia a sviluppare una struttura identitaria più solida, succede qualcosa di interessante.

Non sente più il bisogno di essere accettata da chiunque.

Non interpreta più ogni distanza come un rifiuto personale.

E soprattutto non ha più bisogno di restare in tutte le relazioni pur di non perdere un posto.

Inizia invece a riconoscere un principio fondamentale: non tutte le persone sono compatibili con noi.

La compatibilità non riguarda il valore delle persone.

Non significa che qualcuno sia migliore o peggiore.

Significa semplicemente che ogni individuo ha un modo diverso di vivere le relazioni, di comunicare, di pensare e di costruire la propria vita.

Quando queste differenze sono troppo grandi, la relazione richiede un continuo adattamento. E quando l'adattamento diventa permanente, l'identità inizia lentamente a indebolirsi.

La selezione protegge proprio questo: la nostra identità.

Quando scegliamo con attenzione chi può entrare nel nostro spazio relazionale, creiamo un ambiente in cui possiamo esistere senza dover continuamente modificare chi siamo.

Le relazioni diventano allora un luogo di riconoscimento, non di sforzo costante per essere accettati.

E questo cambia completamente il modo in cui viviamo la solitudine.

A volte, scegliere significa attraversare momenti in cui il nostro spazio sociale si riduce.

Alcune persone si allontanano.

Alcuni ambienti non fanno più parte della nostra vita.

Ma questi momenti non sono il segno che stiamo perdendo qualcosa.

Spesso sono il segno che stiamo smettendo di adattarci a contesti che non ci rappresentano più.

La solitudine che può emergere in queste fasi non è una mancanza di valore.

È lo spazio che si crea quando iniziamo finalmente a scegliere in modo consapevole.

Capitolo 4

Perché selezionare porta inevitabilmente momenti di solitudine

Quando una persona inizia davvero a selezionare le relazioni della propria vita, accade quasi sempre qualcosa che all'inizio può sembrare destabilizzante: lo spazio sociale cambia.

Alcune persone si allontanano.

Alcuni ambienti smettono di funzionare.

Alcune dinamiche non ci rappresentano più.

Questo non significa che stiamo facendo qualcosa di sbagliato. Al contrario, spesso è il primo segnale che la nostra identità sta diventando più chiara.

Se per anni abbiamo mantenuto relazioni basate sull'adattamento, è naturale che quando smettiamo di adattarci alcune connessioni non reggano più.

Molte relazioni infatti non sono costruite sulla compatibilità, ma sull'abitudine.

Le persone si frequentano perché fanno parte dello stesso gruppo, dello stesso ambiente, dello stesso contesto sociale.

Finché tutti restano all'interno di certe dinamiche, il sistema funziona. Ma quando qualcuno cambia, quando qualcuno smette di adattarsi o inizia a mettere confini più chiari, l'equilibrio può rompersi.

Non perché ci sia qualcosa di sbagliato in quella persona, ma perché il sistema relazionale precedente si reggeva su un equilibrio diverso.

In questi momenti può comparire una sensazione che molte persone interpretano in modo errato: la solitudine.

Quando alcune relazioni si allontanano e alcuni ambienti smettono di essere compatibili, il nostro spazio sociale può temporaneamente ridursi.

Se non comprendiamo questo processo, possiamo facilmente pensare che ci sia qualcosa che non va in noi.

Possiamo chiederci se abbiamo fatto la scelta giusta, se siamo stati troppo rigidi, se avremmo dovuto adattarci di più.

Ma molto spesso ciò che stiamo vivendo non è una perdita. È una transizione.

La selezione, infatti, crea inevitabilmente uno spazio vuoto prima che nuove relazioni possano emergere.

Quando smettiamo di restare ovunque pur di non restare soli, lasciamo andare ambienti e dinamiche che occupavano spazio nella nostra vita.

Per un periodo, quello spazio rimane semplicemente libero.

Questo momento può essere interpretato come una mancanza, ma in realtà è uno spazio di costruzione.

È proprio in questo spazio che l'identità diventa più chiara.

Senza il continuo adattamento agli altri, iniziamo a capire meglio chi siamo, cosa ci rappresenta e quali relazioni desideriamo davvero.

Invece di entrare automaticamente in qualsiasi dinamica sociale disponibile, iniziamo a osservare con più attenzione.

Non cerchiamo più solo presenza.
Cerchiamo compatibilità.

Questo passaggio cambia completamente il significato della solitudine.

La solitudine non è più una prova di non valore.
Non è più un segnale che qualcosa in noi non funziona.

Diventa semplicemente uno spazio temporaneo tra ciò che non ci rappresenta più e ciò che deve ancora arrivare.

Molte delle relazioni più sane e profonde nascono proprio da questa fase.

Quando una persona ha imparato a selezionare, non entra più nelle relazioni per riempire un

vuoto o per evitare la solitudine.

Entra nelle relazioni perché riconosce una reale compatibilità.

E questo rende le connessioni molto più autentiche e molto più stabili.

Per questo motivo i momenti di solitudine che accompagnano la selezione non devono essere interpretati come un fallimento.

Sono spesso il segnale che stiamo smettendo di adattarci a qualsiasi contesto pur di essere inclusi.

E che stiamo iniziando, finalmente, a costruire relazioni che non richiedono di perdere parti di noi stessi.

Capitolo 5

La libertà di scegliere

Arrivare alla libertà di scegliere non è un passaggio immediato.

È spesso il risultato di un processo interiore che richiede tempo, consapevolezza e molte esperienze.

Per molto tempo molte persone vivono le relazioni in modo reattivo.

Entrano in amicizie, ambienti o relazioni sentimentali semplicemente perché quelle opportunità sono disponibili.

Non sempre si chiedono se quelle dinamiche le rappresentino davvero.

Il vero cambiamento avviene quando iniziamo a capire che le relazioni non servono a dimostrare il nostro valore, ma a condividere la nostra vita con persone compatibili con ciò che siamo.

Quando una persona costruisce una struttura identitaria più solida, cambia anche il modo in cui guarda agli altri.

Non ha più bisogno di essere accettata da chiunque.

Non interpreta ogni distanza come un rifiuto personale.

E soprattutto non cerca più relazioni per riempire un vuoto.

Le relazioni diventano una scelta, non una necessità emotiva.

Questo passaggio è fondamentale perché cambia completamente l'equilibrio interiore.

Quando il nostro valore non dipende più dall'essere scelti dagli altri, smettiamo di inseguire approvazione.

Non abbiamo più bisogno di adattarci continuamente per mantenere una presenza nella vita degli altri.

Possiamo invece osservare, capire e decidere se quella relazione merita davvero uno spazio nella nostra vita.

La libertà di scegliere comporta anche una nuova forma di responsabilità.

Selezionare significa riconoscere che non tutto ciò che entra nella nostra vita è automaticamente giusto per noi.

Significa accettare che alcune relazioni possano finire, che alcuni ambienti possano non essere compatibili e che alcune persone possano non essere adatte al nostro modo di vivere le relazioni.

Questo non è giudizio.

È consapevolezza.

Quando impariamo a scegliere davvero, le relazioni cambiano qualità.

Non nascono più dalla paura di restare soli.

Non nascono dal bisogno di sentirsi validati.

Nascono dal riconoscimento reciproco.

Due persone non stanno insieme perché hanno bisogno l'una dell'altra per sentirsi complete, ma perché riconoscono una compatibilità reale nel modo di vivere, pensare e costruire il proprio spazio relazionale.

Questo è anche il momento in cui la solitudine perde gran parte del suo peso emotivo.

Quando sappiamo di poter scegliere, restare soli per un periodo non viene più interpretato come una sconfitta.

Diventa semplicemente uno spazio di passaggio.

Uno spazio in cui la nostra vita non è riempita da relazioni casuali, ma rimane aperta a connessioni che abbiano davvero senso per noi.

La vera libertà relazionale nasce proprio qui.

Non quando qualcuno decide di restare nella nostra vita.

Ma quando noi sappiamo di poter decidere chi può restare nella nostra.

Ed è proprio questa libertà che permette la nascita delle relazioni più sane: quelle in cui nessuno deve perdere parti di sé per poter essere accettato.

Alla fine, la forza relazionale non si misura dal numero di persone che abbiamo intorno.

Si misura dalla qualità delle scelte che siamo in grado di fare.

Perché non sei davvero libero quando qualcuno ti sceglie.

Sei libero quando sei tu a poter scegliere.

Quando ti senti solo anche in mezzo agli altri

20 consigli per attraversare i momenti di solitudine emotiva

Esiste una forma di solitudine che è facile da riconoscere: quella in cui una persona è davvero sola.

Non ci sono relazioni, non ci sono contatti, non ci sono presenze stabili nella vita quotidiana.

Ma esiste anche una forma di solitudine molto più sottile e difficile da comprendere.

È quella che si prova quando si è circondati da persone e, nonostante questo, si ha la sensazione di non essere davvero visti.

Si parla, si esce, si condividono momenti sociali, ma dentro rimane una sensazione di distanza.

Non manca necessariamente la presenza degli altri.

Manca il riconoscimento.

Quando una persona non si sente compresa, supportata o davvero accolta per ciò che è, può sperimentare una forma di vuoto emotivo molto profonda.

Ed è proprio questa solitudine invisibile che spesso pesa di più.

I consigli che seguono non servono a eliminare immediatamente questa sensazione.

Servono piuttosto a trasformare quei momenti in uno spazio di ascolto, consapevolezza e costruzione interiore.

- Riconosci la sensazione senza giudicarla. Sentirsi soli anche tra gli altri è più comune di quanto si pensi.
- Non confondere la presenza sociale con la connessione emotiva. Sono due cose diverse.
- Osserva in quali ambienti questa sensazione emerge più spesso.
- Chiediti se in quei contesti stai mostrando davvero chi sei.
- Riduci il bisogno di adattarti continuamente per essere accettato.
- Cerca almeno una relazione in cui puoi essere completamente autentico.
- Dedica tempo a capire cosa ti fa sentire davvero compreso.
- Non interpretare automaticamente la distanza emotiva come un tuo difetto.
- Impara a stare con te stesso senza riempire ogni spazio con persone o attività.
- Scrivi i pensieri che emergono quando senti questo vuoto: spesso rivelano bisogni importanti.

- Osserva se alcune relazioni sono basate più sull'abitudine che sulla compatibilità.
- Riduci gradualmente il tempo passato in ambienti che non ti rappresentano.
- Coltiva attività che ti permettono di esprimere chi sei davvero.
- Ricorda che la profondità delle relazioni conta più della quantità.
- Non cercare di essere compreso da chi non ha la capacità di comprenderti.
- Accetta che non tutte le persone possano entrare nel tuo mondo interiore.
- Usa i momenti di solitudine per chiarire i tuoi valori e le tue priorità.
- Allenati a riconoscere le persone con cui la connessione è naturale.
- Costruisci relazioni lentamente, basandoti sulla compatibilità e non solo sulla disponibilità.
- Ricorda che sentirsi soli a volte è il segnale che stai cercando connessioni più vere.

Conclusione

Per molto tempo molte persone interpretano la solitudine come un segnale di fallimento. Quando alcune relazioni finiscono o quando alcuni ambienti smettono di funzionare, la prima domanda che emerge è spesso: cosa c'è che non va in me?

Ma crescere, cambiare e costruire una vera identità comporta inevitabilmente una trasformazione anche nelle relazioni. Non tutte le persone che hanno fatto parte della nostra vita continueranno a essere compatibili con ciò che stiamo diventando.

Quando iniziamo a scegliere davvero, qualcosa cambia. Non restiamo più ovunque pur di non restare soli. Non accettiamo più qualsiasi relazione pur di sentirci inclusi.

Impariamo a riconoscere una verità semplice ma potente: non tutte le relazioni sono giuste per noi. E non tutti gli ambienti sono il posto in cui la nostra identità può esistere liberamente.

Per questo motivo la solitudine, a volte, non è il segnale che stiamo perdendo qualcosa. È il segnale che stiamo smettendo di adattarci a ciò che non ci rappresenta più.

Non sei davvero libero quando qualcuno ti sceglie.

Sei libero quando sei tu a poter scegliere.

La vera forza relazionale non si misura dal numero di persone che abbiamo intorno. Si misura dalla qualità delle relazioni che decidiamo di mantenere.

E la libertà più grande non è essere accettati da tutti.
È costruire una vita in cui possiamo restare fedeli a ciò che siamo.