

SOLITUDINE

corso in 5 lezioni 2026

- **Introduzione. L'era della solitudine**
 - **Anatomie della solitudine**
- **La solitudine sociale e quella tecnologica**
 - **La solitudine di anziani e giovani**
 - **La solitudine uccide o giova?**
 - **Bibliografia**

LEZIONE I Introduzione

Sappiamo che cos'è la solitudine, dato che tutti ci siamo sentiti soli per qualche motivo in più momenti della nostra vita. Cambiano le circostanze, le cause e altro ancora ma la solitudine resta.

Gli anziani sono le vittime della solitudine cui pensiamo subito anche perché le comunità si sono dissolte e anche le società sono liquefatte tanto che un primo ministro inglese nel 1987 affermò: ***La società non esiste, esistono solo gli individui.***

LEZIONE I Introduzione 2

L'atomizzazione individualistica ha indebolito tutti i legami, tra amici e anche nelle famiglie, e quindi ha ingigantito la solitudine.

Si tratta di un paradosso dato che la specie umana è ultra-sociale; **non a caso l'isolamento totale è il primo requisito del carcere duro.**

Come ci siamo trasformati da animali ultra-sociali in monadi rinchiusi ognuna in una bolla di solitudine?

Nei Paesi occidentali il fenomeno dei singoli continua a crescere, specie nelle metropoli, dove a Tokio sono il 40 %.

LEZIONE I Introduzione 3

Per oltre un terzo gli italiani vivono da soli, e non solo gli anziani vedovi vivono soli. E forse i soli sarebbero ancora più numerosi se ne avessero i mezzi economici.

Perché soli? Siamo sempre più narcisisti, intolleranti o comunque insocievoli?

LEZIONE I L'era della solitudine

Noreena Hertz ha pubblicato nel 2020 *Il secolo della solitudine*.
L'importanza della comunità nell'economia e nella vita di tutti i giorni definisce *la solitudine come uno stato tanto interiore quanto esistenziale – personale, sociale, economico e politico, non solo il sentirsi privi di amore, compagnia o intimità.*

Seguo la Hertz nel considerare la solitudine nelle diverse dimensioni da lei individuate. Auspico però che l'era contrassegnata dalla solitudine in cui viviamo abbia una durata più breve rispetto al secolo.

LEZIONE I L'era della solitudine 2

I nostri cervelli non sono fatti per la solitudine. Sono cervelli sociali, spiega Gazzaniga in *Il cervello sociale* nel senso che il cervello non è una singola entità psicologica unificata, bensì un'entità sociologica, una confederazione di sistemi mentali, unità interagenti spesso in conflitto e alla ricerca di mediazioni. Essendo società complesse non sorprende che i nostri cervelli siano orientati a vivere in società. Le loro notevoli dimensioni sono dovute alla complessa gestione della socialità, e forse l'organizzazione sociale del cervello è dovuta al fatto che i *Sapiens* sono da sempre animali ipersociali, e che quindi il cervello rifletta questa condizione.

Lezione I L'era della solitudine 3

Ancora prima di nascere attingiamo ad altri cervelli, in primis a quello della madre. Gli stati d'animo della madre sono percepiti ed elaborati dal cervello del feto. Quest'ultimo ad esempio percepisce gli stati cerebrali ansiosi della madre e altro ancora. Il cervello del feto avverte e registra la lingua parlata dalla madre e si predispone ad impararla. Ciò vale anche per le idee o memi con cui i cervelli entrano in relazione nella crescita. I cervelli per crescere debbono attingere ad altri cervelli.

Gazzaniga afferma che i nostri cervelli sono organizzati per produrre credenze.

Lezione I L'era della solitudine 4

Anche quella che è forse la più importante delle credenze – la libertà – è frutto di un *meme* sociale, un *meme* della cultura occidentale. In alcune tradizioni non si crede nella libertà personale.

Ci crediamo liberi in Occidente, forse perché crediamo di essere liberi di scegliere cosa acquistare e cosa vendere. Ma in una prospettiva diversa abbiamo molte ragioni per dubitare della nostra civiltà mercantile.

Lezione I L'era della solitudine 5

Non sappiamo ancora se i nostri cervelli siano carichi di neuroni specchio, i neuroni che ci predispongono ad imitare gli altri. Questi neuroni ricreerebbero gli schemi mentali di coloro che ci circondano. Se la teoria è vera certamente ne possiamo inferire la nostra iper-socialità. Se fossimo asociali o antisociali i neuroni specchio sarebbero un rompicapo inspiegabile, neuroni privi di funzionalità, e non ci verrebbe tanto facile e spontaneo imitare gli altri.

Lezione I L'era della solitudine 6

Anche se escludiamo questi neuroni tendiamo ad uniformarci agli altri e i comportamenti singolari, anche se non pericolosi, destano la nostra curiosità e i nostri commenti. I soggetti originali sono bollati come eccentrici, se non peggio. Di recente abbiamo constatato che **i nostri cervelli spontaneamente si sincronizzano.**

Non sappiamo ancora come ciò avvenga. Quando ascoltiamo qualcuno i nostri cervelli entrano in sintonia con il cervello di chi parla. Se non fossimo ultra-sociali non ascolteremmo neanche chi ci parla.

Lezione I L'era della solitudine 7

Il funzionamento del linguaggio esemplifica il funzionamento del nostro cervello. I significati delle parole della lingua italiana non sono nel cervello di ogni italiano, il cervello singolo o individuale, ma sono nel cervello sociale di tutti i parlanti l'italiano. Facciamo un po' fatica a comprenderlo poiché siamo abituati a ricondurre ogni cognizione all'individuo mentre dovremmo più spesso cambiare prospettiva per riuscire a capire la nostra cultura e le nostre vite.

Lezione I L'era della solitudine 8

Il cervello è un organo altamente plastico ma sembra che non si sia evoluto granché negli ultimi 200mila anni, e quindi è lo stesso cervello di cui eravamo dotati quando vivevamo in piccole comunità di circa 150 individui, il che comprende il 99% del nostro passato. Dunque il nostro cervello si è adattato a vivere in piccole comunità non in megalopoli dove, non a caso, il malessere è tanto diffuso. Tale malessere è alla radice di violenze e altri fenomeni negativi, e forse anche delle guerre che ci affliggono, e che minacciano l'intera umanità.