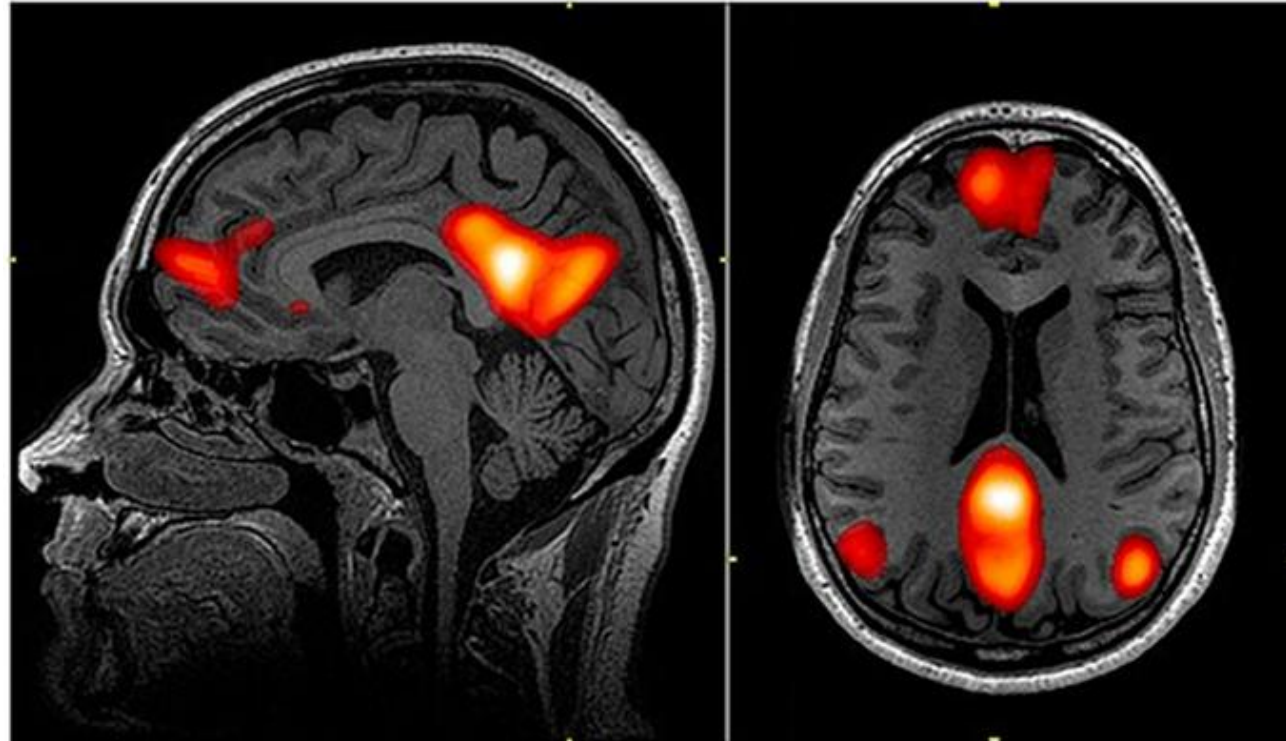


LEZIONE II. Anatomie della solitudine

La solitudine nel cervello ha il suo centro nella *rete di default*, rete di grande scala di regioni interagenti, attiva quando siamo in stand-by. Questa rete è particolarmente attiva quando si pensa a sé stessi, a eventi del passato o si pianifica il futuro.



LEZIONE II. Anatomie della solitudine 2

Questa localizzazione ha permesso di scoprire che **la solitudine rimodella il cervello**, [*La solitudine rimodella il cervello* di Marta Zaraska MIND marzo 2023]. La corteccia prefrontale, la principale responsabile del processo decisionale e della risoluzione dei problemi, dei membri delle basi antartiche perde volume.

I soggetti socialmente isolati hanno livelli più bassi di *abrineurina*, la proteina che favorisce sviluppo e sopravvivenza delle cellule nervose nel cervello. Ovvero **la solitudine indebolisce i neuroni che tendono a morire più facilmente e a riprodursi di meno.**

LEZIONE II. Anatomie della solitudine 3

Un altro fattore rilevante della solitudine sembra l'ossitocina, l'ormone che influenza il comportamento sociale. Essa negli animali solitari è prodotta in quantità inferiore rispetto agli animali più sociali. Così nei solitari presumibilmente i tassi di questo ormone sono inferiori rispetto ai soggetti che hanno molte connessioni sociali.

La solitudine non colpisce solo i neuroni, dato che incide sulla nostra salute. Può portare a pressione alta, ictus e malattie cardiache. Può anche raddoppiare il rischio di diabete di tipo 2 e aumentare la probabilità di demenza del 40 per cento.

LEZIONE II. Anatomie della solitudine 4

Le persone cronicamente sole tendono ad avere un rischio di mortalità superiore dell'83% rispetto a quelle che si sentono meno isolate. ///

La solitudine ha una lunga storia che si intreccia con la filosofia sin dalle origini. Uno dei primissimi filosofi è Eraclito, il filosofo del Logos e del *Panta rei*. Visse una vita solitaria, mal sopportando la compagnia degli uomini. Egli disprezzava gli uomini, in particolare i suoi concittadini, che considerava perduti e a cui rifiutò sdegnosamente di dare leggi alla città di Efeso.

LEZIONE II. Anatomie della solitudine 5

Platone crebbe alla scuola di Socrate e fondò l'Accademia dove vigeva la ricerca comune. Aristotele nella *Politica* sottolinea che gli uomini sono animali sociali in quanto hanno bisogno gli uni degli altri, come aveva già evidenziato il suo maestro, e perciò debbono vivere insieme in uno Stato. Coerentemente con questa tesi Aristotele fondò il *Liceo* nel quale i filosofi facevano ricerca insieme.

LEZIONE II. Anatomie della solitudine 6

Nel Medioevo prevale il comunitarismo.

La situazione cambia nell'età moderna. Nel '500 Montaigne dedica il saggio XXXIX alla solitudine. La pone come condizione del filosofare, come spazio privato libero da ogni interferenza. La solitudine consente di liberarsi dalle pressioni sociali per scoprire la propria vera natura e per riflettere sui propri pensieri, emozioni e desideri. Ma non fu un solitario in quanto sindaco di Bordeaux e membro del Parlamento provinciale, e si impegnò per porre fine alla feroce guerra tra cattolici e ugonotti.

LEZIONE II. Anatomie della solitudine 7

Colpisce questa frase di Montaigne: *Non c'è niente di così antisociale come l'uomo*. L'antropologia è così rovesciata, da animale sociale ad animale antisociale.

Sulla stessa linea troviamo Hobbes, che ci rappresenta gli uomini come animali in lotta tra loro che solo lo Stato con la minaccia può tenere a bada. Due sono i suoi detti famosi: *Bellum omnium contra omnes* ("la guerra di tutti contro tutti" nello stato di natura) e *Homo homini lupus* ("ogni uomo è lupo per l'altro uomo").

LEZIONE II. Anatomie della solitudine 8

Kant ci parla di **insocievole socievolezza degli esseri umani**, cioè della loro tendenza a entrare in società ma anche della loro resistenza che minaccia di distruggerla. L'uomo tende ad associarsi perché ne avverte l'esigenza naturale. Ma tende pure a isolarsi perché vuole disporre tutto secondo le sue intenzioni, e perciò si aspetta resistenza, così come sa di voler resistere agli altri. In questa dialettica l'uomo è sollecitato a sviluppare le sue abilità e a cercare le norme morali più adatte alla problematica convivenza.

LEZIONE II. Anatomie della solitudine 9

Dopo di lui Schopenhauer, un autentico misantropo sprezzante della massa umana cui contrappone i veri filosofi.

Il suo seguace più noto è Nietzsche, l'autore del fortunato *Così parlò Zarathustra* che si apre proprio con la solitudine: *Quando*

Zarathustra ebbe compiuto trent'anni, lasciò la sua patria e il lago della sua patria e andò nelle montagne. Là godette della compagnia del suo spirito e della sua solitudine e non si stancò di quei dieci anni che passarono.

Il filosofo ci sconcerta subito con un ossimoro: infatti non è possibile godere della compagnia della solitudine.

LEZIONE II. Anatomie della solitudine 10

Nietzsche sembra dirci che ognuno ha la sua solitudine. Ma se la solitudine presenta tratti personali nondimeno presenta anche fondamentali aspetti comuni per cui è associata alla tristezza piuttosto che alla gioia sebbene sia una condizione difficilmente evitabile, specie nell'esercizio del pensiero, e altro ancora. ///

Lars Svendsen nel nostro secolo nel suo *A Philosophy of Loneliness* offre un quadro articolato della solitudine in linea con l'ideologia dominante.

LEZIONE II. Anatomie della solitudine 11

Svendsen distingue tra *loneliness* e *solitude*. La *loneliness* è uno stato emozionale negativo mentre la *solitude* è positivo. Nella letteratura la *loneliness* riceve molta più attenzione della *solitude* poiché è associata a dolore e tristezza, alla percezione di sé stessi come soli.

Vi sono persone che trascorrono il loro tempo da sole senza soffrire di solitudine mentre altre ne soffrono pur essendo sempre circondate da altri. La solitudine è un fenomeno soggettivo sperimentato come mancanza di relazioni soddisfacenti con gli altri.

LEZIONE II. Anatomie della solitudine 12

Svendsen nega che si possa definire il nostro tempo come età della solitudine poiché non abbiamo ragione di credere che sia più diffusa oggi che in tempi passati. La vita umana non può garantire che il nostro bisogno di relazioni sociali sarà soddisfatto. Conosciamo tutti l'emozione della solitudine ma non la viviamo nello stesso modo. Siamo ambivalenti verso di essa come asseriva Kant parlando della nostra insocievole socievolezza: siamo attratti dagli altri ma pure li respingiamo per starcene soli.

LEZIONE II. Anatomie della solitudine 13

Lo stare soli è un aspetto essenziale della vita giacché da soli esperiamo il mondo: nasciamo, viviamo, soffriamo e moriamo da soli. Il dolore non può essere condiviso, e se particolarmente acuto distrugge il mondo di chi soffre e il linguaggio.

L'individualismo non accresce la solitudine. L'amicizia è più importante nelle società individualistiche che in quelle collettive. I social media non isolano le persone. Coloro che più li usano sono in condizione di benessere e di buone interazioni sociali.

LEZIONE II. Anatomie della solitudine 14

I filosofi hanno spesso enfatizzato la *solitude* come spazio privilegiato di riflessione. Ci vergogniamo della solitudine poiché ci sentiamo relegati in un universo in cui non contiamo nulla e ci sentiamo dei perdenti.

Dobbiamo assumere la responsabilità delle nostre emozioni poiché sono le nostre emozioni. Abbiamo prodotto i nostri caratteri. Quindi sta a noi vincere la solitudine.

Possiamo rompere la solitudine scegliendo di entrare in situazioni sociali sgradevoli.