

LEZIONE II. Anatomie della solitudine 15

A questa visione individualistica della solitudine si oppongono John T. Cacioppo e William Patrick in *Solitudine L'essere umano e il bisogno dell'altro* 2008.

Gli esseri umani sono per loro natura creature sociali. I piaceri che contribuiscono di più alla felicità per la stragrande maggioranza delle persone sono l'amore, l'intimità e l'affiliazione sociale, davanti alla ricchezza e al successo, persino prima della salute fisica.

Eppure il 20% degli americani dichiara di soffrire di solitudine.

LEZIONE II. Anatomie della solitudine 16

Per misurare il livello di solitudine di una persona, si usa la Scala dell'UCLA, un insieme di 20 domande che riguardano alcune sensazioni molto comuni. Tutti possiamo scivolare dentro e fuori dalla solitudine. La solitudine diventa un problema preoccupante solo quando permane abbastanza a lungo da creare un ciclo durevole e autorinforzante di pensieri, sensazioni e comportamenti negativi. Il dolore sociale, che chiamiamo solitudine, si è evoluto perché proteggeva l'individuo dal pericolo un tempo letale di rimanere isolato.

LEZIONE II. Anatomie della solitudine 17

Abbiamo bisogno di connessione sociale, ovvero di non essere soli. Il dolore della solitudine è una ferita che sconvolge profondamente. Le radici del desiderio innato di connessione sociale sono così profonde che la sensazione di essere isolati mina la nostra capacità di pensare chiaramente.

Oggi i neuroscienziati ritengono che l'espansione della nostra corteccia cerebrale, e l'ampliamento della sua connettività interna, sia stato il bisogno di una vita sociale sempre più complessa.

LEZIONE II. Anatomie della solitudine 18

La solitudine è un fattore predittivo della progressione della malattia di Alzheimer.

La sensazione di solitudine ci rende meno inclini a utilizzare le nostre capacità.

Da una penosa sensazione di solitudine, la persona può vedere mille pericoli dappertutto nel panorama sociale. Quando ci sentiamo connessi ad altre persone, in generale siamo meno agitati e meno stressati rispetto a quando ci sentiamo soli.

LEZIONE II. Anatomie della solitudine 19

La solitudine può renderci meno capaci di superare anche i normali contrattempi, i disagi e gli errori della vita quotidiana.

Nella terza età gli adulti soli consumano più alcol e fanno un esercizio fisico meno intenso rispetto a chi non è solo.

La loro dieta è più ricca di grassi.

La solitudine, che è data dall'interazione fra una propensione genetica e le circostanze della vita, in generale sfugge al nostro controllo.

LEZIONE II. Anatomie della solitudine 20

Un beneficio fondamentale delle relazioni sociali soddisfacenti è che ci consente di avere comportamenti autoregolatori che favoriscono la comprensione e la fiducia reciproca con gli altri.

Le società occidentali hanno fatto sì che siano sempre più numerose le persone che accettano una vita in cui sono fisicamente, e forse emotivamente, isolate dagli altri. Esse aggraveranno e rafforzeranno la sensazione cronica di isolamento che milioni di persone provano già, anche quando sono circondate da familiari e amici ben intenzionati.

LEZIONE III La solitudine sociale

Le società, con poche eccezioni, negli ultimi decenni hanno imboccato la strada dell'individualismo più radicale, quasi a voler cancellare la nostra natura ipersociale. Di conseguenza vari governi hanno smantellato i luoghi pubblici di ritrovo, ivi comprese le biblioteche. Infatti le società sono state private di molte funzioni sociali collettive per lasciarle al cosiddetto mercato in nome dell'efficienza e della competizione, ma non certo della socialità.

LEZIONE III La solitudine sociale 2

In un recente rapporto in Francia, **più si è poveri, più si ha probabilità di essere soli**. Il 49% delle persone appartenenti alla fascia di reddito più basso afferma di essersi sentito solo nei sette giorni precedenti, contro appena il 15% di quelle della fascia più alta. E **questa stessa solitudine alimenta la precarietà**: quando si è isolati, si accede più difficilmente all'impiego, ai diritti e alla riuscita scolastica. **La solitudine è dunque un circolo vizioso che accentua le disuguaglianze**. Insomma **la solitudine è sociale e colpisce soprattutto i ceti popolari**.

LEZIONE III La solitudine sociale 3

Secondo il giurista ed economista Paul Klotz il collasso delle grandi strutture e dei grandi racconti collettivi è una delle due principali ipotesi per spiegare l'epidemia di solitudine, insieme allo sviluppo del capitalismo digitale. La società si 'arcipelagizza', strutturandosi attorno a comunità più polarizzate, impoverite di narrazioni comuni. Negli anni Sessanta c'erano 200.000 bistrot in Francia; oggi ne restano 40.000. Tutti questi luoghi di coesione, svuotati dalla modernità, sono stati rimpiazzati da una cultura neoliberale onnipresente.

LEZIONE III La solitudine sociale 4

Sempre più persone sono costrette a vivere una solitudine così acuta da preferire la detenzione carceraria. Come reazione le istituzioni hanno scelto di peggiorare le condizioni detentive per disincentivare la gente dal ritenerlo preferibile alla condizione di libertà. La nostra società accende i riflettori solo sui V.I.P., mentre ignora gli altri a meno che non li presenti come mostri da sbattere in prima pagina. I V.I.P. sono apprezzati e circondati da ogni attenzione. Viaggiano con le scorte, mentre gli altri si devono arrangiare anche se vivono in quartieri insicuri.

LEZIONE III La solitudine sociale 5

Nelle piccole comunità del paleolitico non c'erano i V.I.P.. Ogni membro della comunità era importante e era valorizzato per qualche motivo.

Il nostro cervello fatica ad adattarsi a questa situazione di forte diseguaglianza in cui conta solo pochi e gli altri sono condannati ad un ruolo puramente gregario, da non protagonista del proprio destino. Si tratta di una condizione perversa per noi animali ultrasociali, per cui vale il principio *Mi considerano, dunque sono*.

[*Mi considerano, dunque sono* Steve Ayan Mind settembre 2022]

LEZIONE III La solitudine sociale 6

In particolare merita attenzione **la solitudine delle grandi città.**

Proprio dove sarebbe più facile avere relazioni sociali la solitudine regna sovrana. Come a voler dissuadere a priori ogni avvicinamento **si è imposto il costume urbano che ci vuole**, come sottolinea la Hertz, **più scortesi, più bruschi, più freddi**. Questo costume si è rafforzato grazie alle grandi imprese come Apple, Google, Facebook e Samsung, per cui ***non è mai stato così facile distaccarsi dalle persone e dai luoghi intorno a noi e creare le nostre bolle di privacy digitali, socialmente controproducenti.***

[Hertz]

LEZIONE III La solitudine sociale 7

Abbiamo bisogno dell'ammirazione e del rispetto altrui in tutti gli ambiti, lavoro compreso e forse innanzitutto. Chi perde il lavoro si sente escluso, e così sconfitto che cerca di nascondere in famiglia e agli amici. E così sprofonda nella solitudine più cupa. L'emarginazione è la forma più perniciosa di solitudine sociale.

Sentirsi esclusi è estremamente doloroso. In determinate condizioni, simili esperienze possono condurre a pensieri e ad azioni estremi. [*Il confine invisibile* di F. Kappelsberger Mind dicembre 2025]