

# LEZIONE V La solitudine uccide o giova?

*Siamo animali estremamente sociali: trascorriamo molto tempo con gli altri, di regola tra il 70 e l'80 per cento del tempo da svegli* [Esiste il contagio psichico? Jan Schwenkenbecker MIND marzo 2026]

La solitudine perciò può letteralmente ucciderci [The science of social intelligence Patrice King p.12]. Anche per la Hertz la solitudine uccide. Le persone cronicamente sole tendono ad avere un rischio di mortalità superiore dell'83 per cento rispetto a quelle che si sentono meno isolate.

## **LEZIONE V La solitudine uccide o giova? 2**

**Il sociologo francese Durkheim aveva dimostrato a fine Ottocento che si suicidano di più le persone sole. Il medico Dean Ornish ha notato che le persone sole hanno una probabilità dalle tre alle cinque volte maggiore di morire prematuramente rispetto alle persone ben inserite socialmente.**

**La solitudine quindi ci espone maggiormente al suicidio e alla morte precoce.**

## LEZIONE V La solitudine uccide o giova? 3

La solitudine fa salire la pressione sanguigna e indebolisce il sistema immunitario. Produce un forte aumento degli ormoni dello stress con tutte le relative conseguenze. Sollecita i processi di invecchiamento. È un fattore importante dell'avanzamento delle demenze, specie quella di Alzheimer. La solitudine si accompagna all'eccessivo consumo di cibi e bevande spazzatura.

## LEZIONE V La solitudine uccide o giova? 4

La solitudine causa la depressione, quello stato di profonda tristezza e abbattimento che in forme più o meno acute abbiamo tutti sperimentato. A sua volta la depressione spinge ad isolarsi ancora di più dal momento che fa perdere ogni interesse, anche per le relazioni con gli altri. Il depresso si rende conto che non è nelle migliori condizioni per stare con gli altri, che gli altri tendono ad evitare i soggetti depressi. Perciò si isola e si deprime ancora di più.

## LEZIONE V La solitudine uccide o giova? 5

Il rapporto tra solitudine e malattia mentale è complesso, e stiamo solo iniziando a comprenderlo.

D'altra parte la convivenza con gli altri non è sempre facile. A volte i litigi sono continui e stressanti al punto che avvengono fratture e separazioni definitive. Forse ci ritroviamo soli anche perché faticiamo a sopportarci, perché non abbiamo più la capacità dei nostri avi di mediare nei conflitti interpersonali.

## LEZIONE V La solitudine uccide o giova? 6

A un legame affettivo che è una camera a gas è forse preferibile la solitudine specie se è attenuata da amicizie, interessi sociali e simili. A prescindere da queste situazioni alcune persone possono desiderare la solitudine. Impressionano queste parole di **Einstein**: *Sono un vero e proprio “viaggiatore solitario” e non sono mai appartenuto con tutto il cuore al mio Paese, alla mia casa, ai miei amici, e nemmeno alla mia famiglia stretta... Non ho mai perso un senso di distanza e il bisogno di solitudine.* [cit. *Pensare senza parole* T. Grandin p.213]

## LEZIONE V La solitudine uccide o giova? 7

Forse Einstein per la necessità di pensare a lungo aveva bisogno di solitudine più di altri. Alcuni non riescono a sopportarla mentre altri la ricercano. Si parla infatti di tipi solitari, che si tengono a distanza dalle compagnie, specie rumorose, soggetti tendenzialmente riflessivi amanti del silenzio. Perché con lo stesso cervello siamo così diversi nei confronti della solitudine? Alcuni arrivano a sceglierla.

## LEZIONE V La solitudine uccide o giova? 8

Un altro celebre geniale solitario è Michelangelo Buonarroti: «l'estrema ricerca della solitudine era l'anima stessa delle opere e del genio di Michelangelo». Sembra che la solitudine abbia avuto un ruolo decisivo nelle opere del grande artista. Michelangelo non era un tipo socievole. Era di carattere ruvido e spesso si scontrava con gli altri. La sua vita affettiva si segnala per l'estrema povertà. La convivenza con gli altri non gli era agevole, e la rifuggiva.



## LEZIONE V La solitudine uccide o giova? 9

La convivenza sociale, specie nei momenti di generale crisi dei valori, può essere così problematica da indurre alla scelta dell'isolamento. Nel III secolo d.C. ad esempio in alcune aree dell'Impero romano diversi uomini fecero la scelta drammatica di ritirarsi in luoghi inaccessibili, quali il deserto, per vivere nel più completo isolamento. Lo fecero per contestare con il proprio esempio una società che ritenevano profondamente corrotta, corrotta a tal punto da corrompere chi vi viveva.

## LEZIONE V La solitudine uccide o giova? 10

Nell'isolamento costoro ritenevano di poter vivere santamente e di comunicare con Dio. Quindi non era una scelta di assoluta solitudine ma la condizione per dialogare con Dio, un dialogo impossibile a loro giudizio nella società.

Si chiamarono anacoreti – letteralmente coloro che si ritirano – o eremiti – abitanti del deserto.

In tempi più recenti diversi intellettuali hanno innalzato la solitudine a condizione tipica dell'intellettuale.

# LEZIONE V La solitudine uccide o giova? 11

Noto è il caso di **Arthur Schopenhauer** (1788-1860) che scriveva *La solitudine è il retaggio delle menti superiori; qualche volta succederà loro che se ne rammarichino, ma la sceglieranno sempre come il minore dei mali.*

Il suo seguace Nietzsche scriveva: *La mia solitudine non dipende dalla presenza o assenza di persone; al contrario, io odio chi ruba la mia solitudine, senza, in cambio, offrirmi una vera compagnia.*

## LEZIONE V La solitudine uccide o giova? 12

Lo scrittore novecentesco Kafka elogiava la solitudine:

*Restare solo è il destino di tutti i grandi spiriti. E ancora // pensiero non è mai libero, ma sempre solitario.*

Ma fino ad un certo punto poiché il pensiero è fortemente e radicalmente condizionato dai memi che si sono affermati. Ad

es. la celebre teoria delle idee di Platone non è rimasta confinata nel cervello del filosofo greco, ma si è diffusa nel mondo occidentale e continua a condizionare molti intellettuali.

## LEZIONE V La solitudine uccide o giova? 13

Per il coevo Svendsen lo stare soli non è sempre un fatto negativo dal momento che *i nostri momenti migliori possono giungere quando siamo soli*. Non sorprende in quanto un filosofo pensa da solo e vi trascorre moltissimo del suo tempo. *Più conosco gli uomini, più amo la mia solitudine*. Giudizio tagliente di Kafka ma ampiamente condiviso. La compagnia degli uomini per diversi intellettuali non è un valore. La loro superficialità e la loro pochezza per coloro che si sentono superiori.

## LEZIONE V La solitudine uccide o giova? 14

Tuttavia la solitudine del pensatore ha effetti limitativi, come spiega Annie Murphy Paul nel suo *La mente estesa. Pensare meglio smettendo di usare solo il cervello* 2021. L'autrice, in modo convincente, evidenzia che il pensiero ha natura sociale, e che perciò va esercitato in modo sociale, non individuale. Una ragione è che tendiamo a passare sopra i nostri errori. Siamo pericolosamente esposti ai bias della conferma. Insieme agli altri possiamo contare su una memoria e su una molto più estesa della nostra; su un bagaglio di esperienze più varie.

## LEZIONE V La solitudine uccide o giova? 15

Quando siamo malati ci chiudiamo in casa, annulliamo gli appuntamenti, evitiamo le persone. Si tratta di una sorta di istinto che protegge gli altri dal contagio e ci permette di riposare.

Finora non era chiaro come il nostro organismo attivasse questo comportamento. Uno studio pubblicato su *Cell* ha identificato il meccanismo: una citochina, chiamata interleuchina-1 beta, arriva a una regione del cervello nota come nucleo del rafe dorsale, in cui si attivano connessioni con un'altra area cerebrale che inibiscono il comportamento sociale.

# Bibliografia

- *Il secolo della solitudine L'importanza della comunità nell'economia e nella vita di tutti i giorni* di Noreena Hertz 2020
  - *Le origini della comunicazione umana* di M. Tomasello 2009
    - *Il cervello sociale* di M. Gazzaniga
      - *Politica* di Aristotele
      - *Il leviatano* di Hobbes
    - *Così parlò Zarathustra* di Nietzsche
    - *A philosophy of loneliness* di Lars Svendsen 2015
  - *Solitudine L'essere umano e il bisogno dell'altro* di John T. Cacioppo e William Patrick 2008



## Bibliografia 2

- *Il capitalismo della solitudine* di Paul Klotz
- *Mi considerano, dunque sono* Steve Ayan Mind settembre 2022
- *Superbloom. Le tecnologie di connessione ci separano?* di N. Carr 2025
  - *The science of social intelligence* di Patrice King 2017
  - *Apologia della solitudine* di Thomas Dumm 2008
- *Chi paga il conto del capitalismo della solitudine* di Ronan Planchon *Le Figaro* dicembre 2025
- *Perché quando siamo malati vogliamo stare da soli? La risposta è nel cervello* 7 Dicembre La Gazzetta dello Sport
- *Esiste il contagio psichico?* Jan Schwenkenbecker MIND marzo 2026