

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 son 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

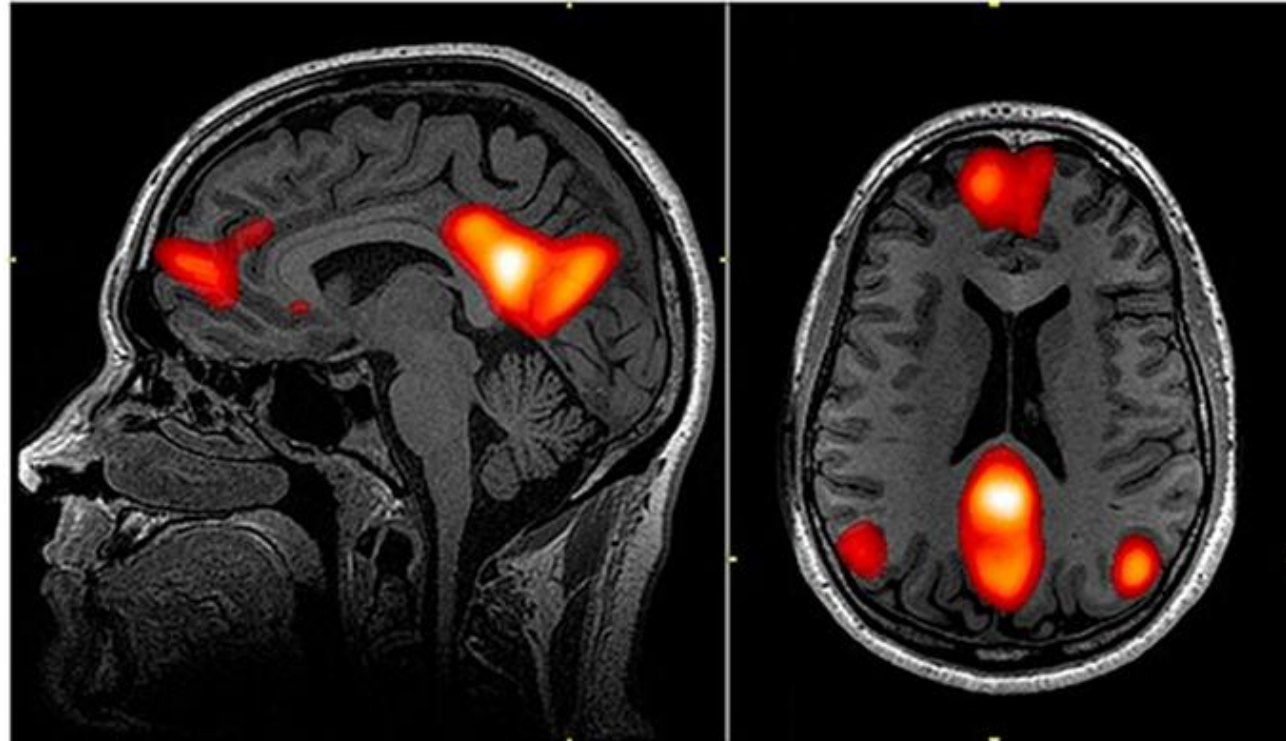
Il funzionamento del linguaggio esemplifica il funzionamento del nostro cervello. I significati delle parole della lingua italiana non sono nel cervello di ogni italiano, il cervello singolo o individuale, ma sono nel cervello sociale di tutti i parlanti l'italiano. Facciamo un po' fatica a comprenderlo 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.

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.

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]

LEZIONE III La solitudine sociale 8

L'emarginazione mette a rischio i bisogni psicologici fondamentali, ovvero il bisogno di appartenenza, di riconoscimento e di controllo. Chi ne è colpito reagisce con rabbia e frustrazione, fino a comportamenti aggressivi. Ma non si tratta sempre di una reazione cieca poiché le vittime dell'emarginazione cercano di associarsi a gruppi radicalizzati. Paradossalmente quest'ultimo fenomeno è frutto di una reazione pro-sociale: il gruppo radicale offre una forma di integrazione, di sicurezza e controllo, di solidarietà all'escluso.

LEZIONE III La solitudine sociale 9

I ricercatori per attenuare l'esclusione sociale indicano esercizi di consapevolezza, preghiera, distrazioni, **zucchero** e contatto fisico. E a conclusione una breve conversazione piacevole.

LEZIONE III La solitudine tecnologica

Le nuove tecnologie sono studiate apposta per assorbirci **individualmente**. Gli esperti che progettano le App non lo fanno con il fine di fornire servizi ma per catturare la nostra attenzione individuale e tenerci inchiodati allo schermo il più a lungo possibile.

Controlliamo lo smartphone oltre 200 volte al giorno. La nostra attenzione è continuamente richiamata dalle segnalazioni visive e uditive dei nostri apparecchi. Poi dobbiamo aggiungere quanto tempo trascorriamo sul PC e alla televisione.

LEZIONE III La solitudine tecnologica 2

Le nostre tecnologie ci estraniavano dalle persone che conosciamo, ivi comprese quelle che amiamo. Tutto il tempo che passiamo sui nostri schermi è tempo in cui non siamo presenti per i nostri amici, colleghi, partner e figli. Mai prima d'ora siamo stati così perennemente distratti e mai prima d'ora così tanti di noi ne sono stati contemporaneamente afflitti. Siamo sempre più spesso in compagnia degli altri ma in realtà da soli.

LEZIONE III La solitudine tecnologica 3

Sembra che i giovani ne siano consapevoli poiché **il 59% crede che starebbe meglio se i social scomparissero subito**. Anche se Facebook sostiene di promuovere la comunicazione e l'armonia la società non si è fatta più armoniosa. Anzi, **è degenerata in rissa**. E la colpa, a detta di molti, è proprio dei social media. A Facebook, in particolare, si rimprovera di favorire cyberbullismo, gogne mediatiche, propagazione di odio e menzogna, sorveglianza indebita dei cittadini, la polarizzazione dell'elettorato e monopolizzazione della distribuzione delle informazioni.

Superbloom Le tecnologie di connessione ci separano? N. Carr

LEZIONE III La solitudine tecnologica 4

Per uscire da questa situazione Bauman suggerisce la “**risolidificazione**”, un rimedio etico. Occorre costruire legami solidi in un mondo che procede verso la liquidità fino a corrodere i legami familiari. Urge a) **staccare la connessione per sostituirla con i legami. Dobbiamo essere consapevoli quando trattiamo le persone come “connessioni”** (oggetti di consumo da usare e gettare) e quando invece stiamo costruendo un “legame” (un impegno reciproco). Dobbiamo resistere alla tentazione della “disconnessione facile” (il ghosting, l'abbandono di un progetto al primo ostacolo, il silenzio su *WhatsApp*).

LEZIONE III La solitudine tecnologica 5

È necessario recuperare il dialogare dato che il legame si basa sul dialogo. Il dialogo, per Bauman, è l'unica salvezza. Ma avverte che il vero dialogo non ha nulla a che fare con le nostre "bolle" sui social media. Il vero dialogo non è parlare con gente che la pensa come noi, e non dà effetti immediati, perché è pazienza, perseveranza, profondità. Il dialogo socratico. La vera salvezza dalla solitudine liquida è assumersi la responsabilità per l'Altro.

LEZIONE III La solitudine tecnologica 6

Significa riuscire a vedere la persona reale dietro *Zoom*, il profilo curato o l'avatar. Il “Volto” dell'altro è ciò che ci chiama a rispondere, ci impone un limite etico e ci costringe a uscire dal nostro narcisismo “liquido”. La tecnologia ci ha privati della capacità di stare insieme. Abbiamo costruito un mondo connesso, ma non relazionale; istantaneo, ma non intimo; popolato da profili, ma povero di persone.

LEZIONE III La solitudine tecnologica 7

La “Solitudine Liquida” è la malattia morale e affettiva del nostro tempo, un disturbo collettivo che ci attanaglia anche quando ci sembra di esserne immuni.

La Solitudine Liquida è il prodotto di una società che ha sostituito la parola “insieme” con “connessi”. Ma l'antidoto non è il rifiuto della connessione, bensì il suo riscatto. Connettersi, oggi, deve significare prendersi cura.

Negli ultimi anni anche le istituzioni stanno accorgendosi degli effetti isolanti delle nuove tecnologie.

LEZIONE III La solitudine tecnologica 8

Recentemente la scuola danese che aveva iniziato ad usare la didattica informatizzata dal 2011, già dal 2024 la

Danimarca ha incominciato a fare macchina indietro tornando a libri, quaderni, penne, matite e gomme per cancellare. Il nuovo-vecchio sistema didattico impiegherà i computer soltanto sotto il controllo dei docenti e per compiti specifici, mentre —analogamente a quanto deciso dall'Australia.

LEZIONE III La solitudine tecnologica 9

Molti studi evidenziano che il rapporto diretto con gli umani è imprescindibile poiché la relazione non è solo testuale ma investe il corpo e altri aspetti che solo cominciamo a comprendere. Al riguardo è opportuno leggere *La mente estesa* di Anne Murphy Paul 2021. Chiunque abbia mai partecipato a una lezione informatizzata ha dovuto sperimentare la “solitudine di gruppo”, cioè quella paradossale condizione di trovarsi insieme ad altre persone ma, realmente, solo con il proprio schermo.

LEZIONE III La solitudine tecnologica 10

Il ritorno a carta e penna incontrerà molti ostacoli dal momento che **la nostra società ci vuole chini su computer e smartphone per la semplice ragione che così possiamo lavorare sempre.** Non molti anni fa si lavorava solo in fabbrica e in ufficio. Con le nuove tecnologie possiamo lavorare anche a casa per tutto il tempo. Possiamo di fatto anche superare il limite delle 13 ore lavorative giornaliere introdotte in Grecia, che segnano un netto ritorno del lavoro ai secoli passati.

LEZIONE IV La solitudine di anziani e giovani

Anziani e giovani sono più sensibili delle altre classi di età alla solitudine. Gli ultraottantenni e i giovani adulti ne soffrono in modo opprimente [*Il bello della solitudine* di R. Rauh Mind gennaio 2024 p.38]

Siamo animali ipersociali il cui bisogno degli altri cresce con l'età, mentre l'anziano nella nostra società iperproduttivistica non può sentirsi a proprio agio. Uscito dal processo produttivo è considerato come un costo e un peso per la società, specie se non è benestante.

LEZIONE IV La solitudine di anziani e giovani 2

L'esperienza dell'anziano, un tempo tenuta in grande considerazione, ora è ignorata poiché si dice non serve a nulla in una società che brucia i tempi e dichiara di aver bisogno di giovani ultra flessibili, non di anziani che fatalmente hanno perduto la flessibilità di un tempo.

LEZIONE IV La solitudine di anziani e giovani 3

Eppure molti anziani contribuiscono notevolmente al benessere sociale occupandosi dei nipoti, un'attività di enorme rilevanza anche se poco riconosciuta dalla nostra società che tende a trascurare tutte le attività di assistenza alla persona dato che sono scarsamente profittevoli e ad alta intensità di lavoro. I nonni provvedono a molte esigenze dei piccoli e li educano preparando il futuro più di altri soggetti sociali.

LEZIONE IV La solitudine di anziani e giovani 4

Se i figli si allontanano per lavoro o non hanno figli gli anziani non possono occuparsi dei nipotini. Così tanti anziani restano soli, così soli che in Giappone numerose donne anziane scelgono la prigione per sfuggire al proprio isolamento sociale. Queste donne rubano e di proposito si fanno arrestare cosicché le autorità le portano in prigione. In prigione almeno non sono sole come nelle loro case. Trovano qualcuno con cui parlare e scambiare esperienze. La solitudine per molte persone è una condizione di tale sofferenza da far preferire la vita carceraria.

LEZIONE IV La solitudine di anziani e giovani 5

La solitudine dei giovani adulti è presumibilmente imputabile alle difficoltà lavorative e agli elevati costi – specie affitti – connessi alla costituzione di nuovi nuclei familiari. Il fenomeno è particolarmente elevato in Italia dove 4 su 5 dai 20 ai 29 anni vivono con i genitori. Il numero scende a 2 su 3 nella fascia di età tra i 18 e i 34 anni, mentre scende al 44% nella fascia 25-34 anni. Una solitudine che si configura allora come sociale che si riverbera sull'esistenza dei soggetti coinvolti.

LEZIONE IV La solitudine di anziani e giovani 6

Sempre più adolescenti lamentano assenza di ascolto e relazione emotiva da parte degli adulti prossimi, che spesso giudicano più che ascoltare. Così **uno su due (46%) ricorre all'IA per parlare delle proprie emozioni e, per uno su 10, questa pratica è una costante** [Associazione Nazionale Dipendenze Tecnologiche, GAP e Cyberbullismo (Di.Te.) insieme a Skuola.net, diffusa in occasione della 9ª Giornata Nazionale sulle Dipendenze Tecnologiche e Cyberbullismo.]

LEZIONE IV La solitudine di anziani e giovani 7

Si tratta di un fatto molto preoccupante innanzitutto perché le IA sono prive di emozioni e il loro non può essere ascolto, come invece è l'ascolto di un amico o di un confidente adulto. **Confidarsi con una IA è come confidarsi con un tostapane o con la lavatrice.** È chiaramente **una condizione di profonda alienazione, un effetto perverso della solitudine che evidentemente attanaglia in particolare gli adolescenti.**

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