

Solitudine

Antonio Zuliani



La solitudine e la carenza di contatti sociali si sta sempre più evidenziando come causa di una marcata vulnerabilità a una serie di malattie fisiche e psicologiche, dalla depressione al declino cognitivo, e dai problemi cardiaci all'ictus, fino alla morte prematura.

La diminuzione dei rapporti sociali, derivata non solo da un senso di solitudine ma anche dall'isolamento sociale e da relazioni di bassa qualità, sono un importante problema di salute pubblica. Un aspetto evidenziato dalla pandemia da Covid 19 che, indubbiamente, lascerà cicatrici sul nostro modo di confrontarci nelle relazioni con gli altri e che ha messo in luce il tema della solitudine. Un risultato che la nuova organizzazione del lavoro centrata sull'occupazione presso il proprio domicilio rischia di accentuare.

Cosa significa essere soli

Non è facile comprendere cosa significhi la solitudine e fino a che punto sia in aumento o meno, perché dipende in parte da che cosa si misura. Tutti ci siamo sentiti «soli» prima o poi, ma per la maggior parte di noi si tratta di una sensazione che dipende dalla nostra situazione personale e sociale e da come la consideriamo.

La solitudine può essere definita come la percezione di un isolamento sociale e l'esperienza di essere separati dagli altri. Nella maggior parte di noi può cambiare quando muta lo stato in cui ci troviamo, per esempio quando stringiamo nuove amicizie o avviamo un nuovo rapporto sentimentale.

Essere affetti da «solitudine cronica» significa invece vivere un isolamento profondo per lunghi periodi, indipendentemente dalle circostanze. La solitudine cronica, inoltre, arriva a determinare uno stile disfunzionale nell'elaborazione delle informazioni sociali (ipervigilanza nei confronti delle minacce esterne), problemi psicologici (depressione) e disadattamento interpersonale (ritiro sociale). A titolo di esempio e contrariamente a quanto si crede, il periodo dell'anno più solitario per gli anziani non è il Natale, ma l'estate, quando le routine delle famiglie cambiano.

La complessità della solitudine

Indubbiamente vivere una condizione di isolamento sociale può portare alla solitudine, anche se alcuni di coloro che sono socialmente isolati possono essere perfettamente contenti. Altri che non sono affatto isolati in termini oggettivi, per esempio persone sposate e con molti amici, possono sentirsi profondamente soli. Il tutto è complicato dal fatto che gli strumenti scientifici per valutarla non prendono in considerazione gli stessi elementi.

Come scrive Rotenberg, «l'esperienza emotiva della solitudine, quando ti senti un nodo allo stomaco, può essere davvero brutale, e se persiste può indebolire la salute mentale». In un articolo del 1959 la psicoanalista tedesca Frieda Fromm-Reichmann faceva riferimento all'«orrore puro» della solitudine e teorizzava che derivasse da uno svezzamento troppo precoce.

Con l'intensificarsi della ricerca, alcuni scienziati hanno ipotizzato che la causa principale fosse il non far parte di una rete sociale o di una comunità che ci accetti completamente. Altri si sono concentrati sul modo negativo e non realistico in cui le persone sole vedono se stesse e gli altri.

Più recentemente John Cacioppo ha ipotizzato che la solitudine abbia una funzione evolutiva. Quando qualcuno si sente escluso da un gruppo sociale, si vive come meno protetto dalle minacce esterne al gruppo, per esempio da chi si considera nemico. Secondo la teoria evolutiva di Cacioppo il dolore della solitudine fa scattare sia una spinta a tenersi in contatto con gli altri, detta motivazione alla riaffiliazione (RAM, reaffiliation motive), sia un'ipervigilanza nei confronti delle minacce sociali e ad altri cambiamenti neurali che incrementano lo stress. Nella vita quotidiana, una persona diventa silenziosa o si ritira dentro se stessa per osservare la realtà sociale e poi cerca modi di rientrare in contatto con gli altri.

Stephanie Cacioppo dice che in genere le persone trovano il modo di creare un contatto. Ma quando gli sforzi per recuperare i rapporti sociali o crearne di nuovi falliscono ripetutamente, le persone potrebbero rimanere in uno stato di ipervigilanza che affatica il corpo e il cervello. La mente è sempre all'erta, alla ricerca di minacce prima ancora di incontrarne. Ma questa reazione è spesso controproducente a causa della difficoltà di distinguere una minaccia vera da un segnale sociale ambiguo.

Solitudine e ciclo di vita

Le persone tendono a essere più colpite dalla solitudine in determinati periodi della vita, in particolare i giovani (sotto i 30 anni) e gli anziani (sopra i 60). Varie ricerche, per esempio, hanno trovato che essere sposati o convivere con qual-

cuno protegge dalla solitudine, ma questo ha un peso minore nei giovani, non ancora sposati, o negli anziani, tra i quali è comune la vedovanza.

Avere un lavoro può fare una differenza enorme per gli adulti di mezza età, ma è meno importante tra pensionati anziani. Invece, alcuni fattori abbastanza facili da prevedere – come lo scarso impegno sociale, il numero di amici e la frequenza dei contatti – sembrano essere indicatori universali di solitudine a qualsiasi età.

La solitudine infantile

Spesso la solitudine infantile è trascurata mentre occorre considerare l'effetto duraturo che può avere sul resto della vita. Infatti, i bambini solitari corrono un rischio maggiore di diventare adolescenti e adulti soli e depressi. È pur vero che hanno il potenziale per imparare a migliorare le proprie interazioni e diventare meno soli secondo la teoria, già esposta, della RAM e dell'ipervigilanza di Jhon Cacioppo. Molti hanno rilevato che i bambini e i giovani adulti profondamente soli reagiscono diversamente a immagini e situazioni di inclusione ed esclusione sociale.

Ridurre la solitudine

Nella misura in cui la solitudine e l'isolamento sociale sono collegati al declino fisico ed emotivo, la ricerca scientifica ha iniziato a individuare una serie di rimedi.

Christopher Masi ha analizzato 20 interventi contro la solitudine ben progettati su un totale di 50 studi pubblicati tra il 1970 e il 2009. Gli interventi ricadevano in quattro categorie principali: miglioramento delle competenze sociali delle persone sole, aumento del sostegno sociale, programmi di mentoring, interazione sociale in contesti ricreativi e terapia cognitivo-comportamentale (TCC).

C'è stato un fiorire di novità anche dedicate agli anziani: dagli interventi di mindfulness, ai robot da compagnia fino a programmi per insegnare a usare Skype. Mettere in relazione gli anziani a volontari di età simile per una serie di visite ha avuto un certo successo nel limitare la solitudine. Come, d'altra parte, aiutarli a valorizzare le capacità apprese nella vita lavorativa per comprendere che erano ancora utili.

Le campagne che attirano l'attenzione pubblica sul fenomeno possono essere d'aiuto, così come può essere d'aiuto sfatare i luoghi comuni sulla solitudine, soprattutto per gli anziani. Il luogo comune che per gli anziani è normale essere soli può essere dannoso di per sé. Victor, nel 2016, ha riferito di uno studio condotto su soggetti sopra i 50 anni: coloro che nei test iniziali si aspettavano

di essere soli, 8 anni dopo avevano in effetti maggiori probabilità di esserlo rispetto a quelli che non avevano la stessa aspettativa.