

Come affrontare la solitudine: l'epidemia su cui non riflettiamo

di Paolo Franzese



Come affrontare la solitudine? Oggi ci sentiamo più soli che mai, l'ho provato sulla mia pelle, qualcosa che tutti percepiamo, vediamo e comprendiamo, ma su cui non riflettiamo mai profondamente.

Ci sono sempre meno persone che parlano tra loro in pubblico, lo dico perché anche io preferisco il bagliore del mio cellulare. Negli ultimi decenni le persone sembrano tenere di più per sé, e come effetto collaterale, oggi ci sentiamo più soli che mai.

No ho parlato anche nelle mie newsletter, iscriviti per saperne di più:

Sempre più spesso mi capita di parlare con i miei amici di questo argomento, mi raccontano dei loro figli chiusi per ore e ore nelle rispettive camerette, ipnotizzati dai loro smartphone e tablet, in un profondo stato di solitudine.

L'epidemia di solitudine

Nell'antichità insieme si sopravviveva e da soli si moriva, oggi dobbiamo trovare un equilibrio tra l'eccessiva socializzazione (digitale) e questa solitudine crescente, e poi...

La solitudine può rivelarsi mortale come il vizio del fumo e può aumentare il rischio di morte prematura del 30%
– Vivek Murthy

Così come dice l'ex Chirurgo Generale degli Stati Uniti, Vivek Murthy, che ha riconosciuto questa crescente tendenza alla solitudine basandosi su ricerche scientifiche. Il fenomeno è stato dal lui definito come "l'**epidemia di solitudine**".

La solitudine è una condizione intrinseca dell'esistenza umana, viviamo in un'epoca in cui, paradossalmente, siamo più *connessi* che mai, ma anche esistenzialmente più soli. Siamo



sempre più informati, più stimolati, ma al contempo sempre più distanti.

Forse è per questo che si dice che si nasce e si muore soli... Tutto il resto è niente.

Una realtà difficile da accettare, ma che ci invita a cercare connessioni autentiche e significative. Ma al tempo stesso la solitudine può portare a forme straordinarie di libertà e anche un'opportunità per la crescita personale e artistica.

Come affrontare la solitudine? Dobbiamo partire dalle basi.

Essere soli

Cosa significa **essere soli**? La solitudine definisce la condizione, lo stato di chi è solo, come situazione passeggera o duratura. Spesso si confondono *solitudine* e *solitudine fisica*, ma la verità è che essere soli e sentirsi soli non sono la stessa cosa.

Anche io ho vissuto questa sensazione di sentirmi "isolato", senza nessuno a cui rivolgersi per essere sostenuti. Da figlio unico ho perso i genitori quando ero ancora ventenne ed ho provato quella sensazione, nessuno capiva le mie preoccupazioni, nessuno era interessato a conoscerle e alleviarle.



La montagna come rifugio, la solitudine come forma di consolazione...

Mi sentivo così, solo, anche se fisicamente con altre persone, mi sentivo disconnesso dagli altri anche quando erano proprio accanto a me. Nello stesso tempo, avendo una grande passione per la creatività, mi godevo quella solitudine, suonavo, [dipingevo](#), creavo, senza mai sentirmi veramente solo. Staccato dalla conformità opprimente e rivolto verso una soddisfazione dei miei desideri e bisogni individuali, allontanandomi dalla tradizione e seguendo percorsi di vita personali.

Naturalmente, questo ha comportato una maggiore libertà di espressione e meno repressione. Ascoltavo il mio mormorio interiore? ero lontano dal trambusto del mondo umano, per questo iniziò ad accadere qualcosa di strano e meraviglioso: la riscoperta della mia parte più profonda.

Ero semplicemente me stesso, il mio io più autentico.?



In sintesi, la solitudine non è sempre il risultato di *essere soli*, è più uno stato mentale. Sicuramente siamo davanti a mancanza, esclusioni e sofferenza, in un momento in cui è richiesta vicinanza, il termine solitudine viene accostato spesso al significato di isolamento.

Come affrontare la solitudine? Benzina su un fuoco che già ardeva.

Un'epidemia

La solitudine è **un'epidemia**, siamo davanti ad una nuova epidemia che si è accesa già prima della pandemia e dell'avvento degli smartphone, si riscontra un numero ridotto di incontri sociali e una diminuzione della partecipazione organizzativa, con l'erosione delle strutture familiari.

Perché preoccuparsi collettivamente di cambiare il mondo o anche la comunità locale, quando ognuno ha i propri problemi da affrontare? La società è cambiata rapidamente, causando un grande sconvolgimento, ha perso il suo collante coesivo, la solitudine ha prosperato ed evoluto dal nostro crescente individualismo.

Perché occuparsi della solitudine? Semplicemente, perché siamo una specie sociale, non dimentichiamo che la tendenza a raggrupparci e a lavorare insieme è alla base del nostro successo come specie, ed è profondamente radicata nella nostra biologia.

La solitudine è l'antitesi della connessione, anche con gravi effetti sulla salute fisica e mentale.

? **Suggerimento:** La partecipazione a attività sociali è un buon rimedio per la solitudine, tu partecipi regolarmente ad attività sociali, come associazioni politiche o club di fitness?

Durante la pandemia, l'importanza delle connessioni sociali è diventata evidente per tutti noi.

Come affrontare la solitudine? Una condizione umana naturale.

Non è una malattia

La solitudine è radicata nel nostro *bisogno biologico* di connessione, **non è una malattia** ma è importante distinguere tra:

- Solitudine episodica;
- Solitudine cronica.

Infatti l'ultima è associata a gravi problemi di salute.

Sembra che sia diventata una vera e propria epidemia sociale, un fenomeno complesso e dinamico, che sta colpendo le comunità in modo diverso a seconda delle età e delle regioni. È il momento di costruire un ambiente che favorisca il senso di appartenenza, soprattutto per i più vulnerabili, un equilibrio tra lavoro, relazioni sociali e attività creative.



Come affrontare la solitudine? Abbiamo iniziato a parlare di solitudine con...

La pandemia

C'è stato il COVID che ha sconvolto il mondo, ed ha cambiato il nostro modo di vivere, ne ho parlato qui [cosa accadrà dopo la pandemia](#), improvvisamente siamo stati costretti a:

- Vivere diversamente;
- Conversare su Skype, Teams, Meet e Zoom anziché di persona;
- A salutare con un gesto della mano anziché con un abbraccio;
- A nascondere i nostri sorrisi dietro le mascherine.

Allo stesso tempo il virus ci ha insegnato quanto siano importanti le connessioni sociali, all'improvviso sappiamo cosa significa sentirsi soli e abbiamo iniziato a parlare di solitudine.

La solitudine è diventata una questione di salute e sociale importante.

? **Osservazione:** La solitudine sembra essere un'esperienza che sentiamo in modo diverso a seconda delle fasi della vita.

Come affrontare la solitudine? Grandi cambiamenti negli ultimi decenni.

La vita è cambiata

Pensa a come **la tua vita sia cambiata** negli ultimi decenni, se guardi intorno a te vedi sempre di più che:

- Le persone che vivono da sole;
- Nuclei familiari piccoli;
- Si frequentano sempre meno le chiese;
- Non conosci i tuoi vicini.

È praticamente cambiato il nostro modo di comunicare tra di noi. Guarda al tempo che trascorri da solo, più che mai trascorriamo sempre più tempo da soli, ma ti senti più solo di prima? Sembra che la sensazione di solitudine sia in realtà diminuita nel tempo.

Poi è cambiato anche il modo di divertirci, ed è evidente osservando luoghi come discoteche storiche tipo il Babaloo.

Un tempo erano il cuore pulsante della vita notturna, luoghi in cui si condividevano momenti indimenticabili e si creavano ricordi al ritmo della musica. Oggi, vederle ridotte in questo stato provoca un senso di malinconia, specialmente per chi, come i DJ, ha vissuto in prima persona l'energia che questi spazi sapevano trasmettere. Il divertimento si è trasformato, e con esso sono cambiate anche le abitudini e i luoghi di ritrovo delle persone.



Mentre un tempo discoteche come questa erano il fulcro del divertimento, oggi molte di esse sono state abbandonate, riflettendo un cambiamento nelle modalità con cui le nuove generazioni scelgono di trascorrere il tempo libero.

Come affrontare la solitudine? Parliamo di chi è a rischio.

Fattori scatenanti

Vediamo quali possono essere i **fattori scatenanti**:

- Esperienze individuali: come perdere un lavoro o la fine di una relazione;
- Eventi collettivi: I ripetuti lockdown e le restrizioni.

Si parla spesso dei giovani e degli anziani come gruppi a rischio di solitudine, ma siamo tutti uniti nella nostra vulnerabilità condivisa alla solitudine. Bisogna fare attenzione al modo in cui costruiamo una società inclusiva per facilitare la sensazione di appartenenza come individui.

Vorrei che tutti riflettessimo collettivamente su cosa dovremmo fare per andare avanti, forse è il momento di riportare la solitudine al centro dell'attenzione. Dobbiamo imparare a riorientare ciò che è importante nella vita.

Come affrontare la solitudine? Internet e i Social Media posso essere considerati fattori scatenanti?

I social media

I social media, nonostante siano progettati per connettere le persone, possono paradossalmente contribuire alla solitudine in diversi modi:



- L'**uso eccessivo** dei social media può sostituire le interazioni faccia a faccia, che sono fondamentali per costruire relazioni profonde e significative. Le connessioni virtuali spesso mancano della ricchezza emotiva delle interazioni reali, portando a relazioni superficiali che non soddisfano il bisogno umano di appartenenza;
- I social media tendono a mostrare solo i momenti migliori della vita delle persone, creando una **falsa percezione di perfezione**. Questo confronto continuo con vite apparentemente perfette può far sentire gli utenti isolati e inadeguati, accentuando sentimenti di solitudine e insoddisfazione personale;
- La **dipendenza** dai social media può portare all'isolamento sociale, poiché le persone potrebbero preferire passare il tempo online piuttosto che partecipare ad attività sociali nella vita reale. Questa abitudine può ridurre le opportunità di costruire legami autentici, aumentando il senso di solitudine;
- L'algoritmo dei social media può creare una sorta di "**eco-chamber**", dove gli utenti sono esposti solo a contenuti che confermano le loro opinioni e credenze, limitando l'esposizione a nuove idee e riducendo le opportunità di interazioni sociali diversificate e arricchenti. Questo isolamento ideologico può ulteriormente aumentare la sensazione di solitudine, in quanto riduce le occasioni per costruire connessioni reali e significative con persone diverse.

Guarda questa immagine e riflettiamoci sopra.



Come affrontare la solitudine

Image not found or type unknown

Un gruppo di adolescenti e anziani tutti immersi nei loro smartphone...

Come affrontare la solitudine? Un ciclo costante di produzione e consumo.

Conclusioni

Spesso ci troviamo intrappolati in un ciclo, lavorare di più per guadagnare più denaro e quindi ottenere più rispetto. Ma a cosa serve tutto questo se non abbiamo nessuno con cui condividere il



nostro tempo? Allo stesso modo in cui pianifichiamo il tempo per i nostri esercizi fisici e per le visite mediche, potremmo fare lo stesso per le nostre relazioni sociali, per assicurarci di non dimenticare che siamo esseri umani e specie sociali.

Come società dobbiamo fermarci a pensare come possiamo costruire un ambiente che faciliti il senso di appartenenza, specialmente per i più vulnerabili.

Dobbiamo essere gentili l'uno con l'altro, comprensivi verso gli altri e verso noi stessi, perché sappiamo che la solitudine può andare e venire nelle nostre vite e che tutti noi proviamo questo sentimento.

Credo che siamo davanti a una delle sfide più profonde della nostra epoca, influenzando non solo il benessere individuale ma anche la coesione sociale nel suo complesso. Sebbene sia una condizione universale, l'era moderna, con i suoi ritmi frenetici e l'uso intensivo dei social media, ha paradossalmente amplificato questo sentimento di isolamento. Riconoscere la solitudine come un fenomeno complesso e multiforme è il primo passo per affrontarla efficacemente.

Per contrastare la solitudine, è essenziale riscoprire l'importanza delle *relazioni umane autentiche*, *cultivare le passioni personali* e *promuovere abitudini sane* che alimentino il benessere emotivo. Le comunità, le famiglie e le istituzioni devono lavorare insieme per creare *ambienti inclusivi* e di supporto, dove ogni individuo possa sentirsi accolto e valorizzato.

In definitiva, la solitudine può essere superata attraverso un approccio integrato che valorizzi le connessioni reali e promuova la consapevolezza del proprio valore all'interno della società. Solo così potremo costruire una società più coesa, dove nessuno si senta davvero solo.

Da un articolo scritto da Paolo Franzese il 9 Settembre 2024