



## **SOLO CON ME**

**Chi l'ha detto che per essere felici  
è necessario vivere una relazione di coppia?**





# **Io ho scelto me**

## **L'arte di vivere da soli**

---

Lo scorso gennaio il governo britannico ha istituito il Ministero della Solitudine, un dicastero che si occupa di milioni di persone che nel Regno Unito vivono più o meno isolate. Un segno dei tempi e la conseguenza della disgregazione delle reti familiari e delle relazioni di prossimità. Ma vi è chi da solo ci vive per scelta, una realtà che le nostre società sembrano ancora non voler accettare.





Come di recente ricordato anche su queste pagine, quest'anno ricorre il 50esimo anniversario del «'68»: l'anno che segnò l'inizio di una rivoluzione culturale che ha modificato valori e visioni delle società occidentali. La messa in discussione delle regole, la contestazione del potere costituito in tutte le sue forme – politico e sociale, ma anche privato e sessuale – ha portato, fra le sue conseguenze migliori, alla caduta di molti pregiudizi che limitavano la libertà di espressione individuale.

In un processo graduale che prosegue tuttora, sebbene a diverse velocità nei differenti paesi, il matrimonio ha cessato di essere un legame inscindibile a dispetto della sofferenza che talvolta comporta, per divenire una scelta su cui è possibile tornare, per cambiarla o magari riaffermarla. Gli orientamenti sessuali non maggioritari hanno iniziato a essere riconosciuti come legittimi, anche sul piano giuridico, in accordo con l'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) che definisce l'omosessualità come una «variante naturale del comportamento umano». Le donne hanno preso maggiormente coscienza del gap di genere che caratterizza la loro condizione in rapporto agli uomini, rivendicando una parità che all'epoca pareva «trasgressiva», ora soltanto doverosa.

### Un tabù che resiste

Oggi è dunque più facile essere donna, gay, nero o di altra etnia, così com'è diventato normale divorziare, risposarsi, formare famiglie «ricombinate», crescere i propri figli «anche se» si è gay o lesbiche, mantenere la propria famiglia «anche se» si è donne. Niente più tabù, quindi? Ecco, a ben guardare, c'è una condizione che tende ancora a suscitare una certa diffidenza, e che anzi, in quest'epoca così interconnessa, ci fa sentire particolarmente a disagio, ed è quella di essere... soli. Soli nel duplice senso di *single*, quindi non accoppiati/fidanzati/sposati, e dello svolgere alcune attività per conto proprio, per esempio mangiare fuori o fare una passeggiata, tanto che anche in queste situazioni la presenza dell'ormai irrinunciabile auricolare ci mantiene quasi continuamente in contatto con gli «altri», seppure in forma digitale.

Così, se da una parte la solitudine è sempre più stigmatizzata – se stai da solo sei «strano», magari un po' antipatico o, peggio, asociale – dall'altra sembra essersi diffusa una vera e propria fobia, tale per cui il restare soli, anche solo per i dieci minuti d'attesa che pre-

cedono l'incontro con un amico ritardatario, può suscitare inquietudine e addirittura ansia.

Insomma, nell'epoca dei social il sottrarsi all'interazione con gli altri non è visto di buon occhio, e noi diventiamo sempre meno capaci di gestire i nostri «spazi vuoti». Secondo William Deresiewicz, scrittore e saggista, il problema è che «se la televisione ha creato la cultura della celebrità, internet ha creato quella della connettività» che sono «entrambi modi di diventare noti, conosciuti. E questo è ciò che il sé contemporaneo persegue: vogliamo essere riconosciuti e vogliamo essere connessi [...]. Venire visti dagli altri è ciò che ci 'convalida', ciò che ci rende reali a noi stessi. Così viviamo esclusivamente in funzione degli altri, e ciò che scompare dalle nostre vite è la capacità di stare da soli».

### Forse una malattia?

Ma la solitudine è davvero così deleteria? Prendiamo in esame alcuni dati... Lo scorso gennaio, il governo britannico ha istituito il Ministero della Solitudine: un dicastero preposto a occuparsi dei nove milioni di persone che, nel Regno Unito, vivono in maniera più o meno isolata, fra cui 200mila anziani che trascorrono anche intere settimane senza vedere nessuno. L'indebolirsi delle tradizionali forme di aggregazione sociale rappresentate dalla parrocchia, dal sindacato o anche, semplicemente, da una vita di quartiere caratterizzata da negozi di prossimità e regole di buon vicinato, in nome di un individualismo sempre più marcato, rivela ora tutti i suoi limiti.

«Nessun uomo è un'isola», come affermava John Donne, poeta e religioso inglese: un'asserzione che suona particolarmente significativa in tempi di «Brexit». A prescindere dalla contingenza storica, pretendere che non sia così tende effettivamente ad avere ricadute costose sul piano sociale e individuale. Diversi studi evidenziano infatti come la solitudine cronica tenda a indebolire il sistema immunitario, che diviene maggiormente soggetto a sviluppare reazioni infiammatorie (flogosi) e ad aumentare il rischio cardio-vascolare.

La solitudine sarebbe pertanto nociva alla salute quanto l'obesità o l'abitudine di fumare, tanto che secondo alcuni aumenterebbe il rischio di morte prematura del 14%. Vi sono poi le implicazioni sul piano psicologico, a partire dalle sindromi ansiose e depressive che, com'è noto, possono peggiorare notevolmente la qualità della vita.



## DA VEDERE



Film del 2015 (protagonisti Colin Farrell e Rachel Weisz) ambientato in un futuro distopico in cui tutti, per legge, devono essere sposati. La trama segue le vicissitudini di David che, improvvisamente lasciato dalla moglie, viene condotto in un hotel dove ha 45 giorni di tempo per trovare un'altra compagna. Se non ci riesce, sarà trasformato in animale, con l'unica opzione di poter scegliere la specie di destinazione (di qui il titolo: *David ama il mare, e le aragoste vivono a lungo...*). Tutto giocato in chiave grottesca-sentimentale, *The Lobster* ha anche vinto il Premio della giuria a Cannes.

### Punti di vista

D'altra parte, la solitudine non è una condizione misurabile secondo parametri oggettivi. Al contrario, si tratta di un sentimento prevalentemente soggettivo che scaturisce dalla sensazione che i propri bisogni relazionali non siano corrisposti. Diverse ricerche indicano come oltre il 60% delle persone che riferiscono di sentirsi sole sia sposato e abiti con il coniuge; contemporaneamente, molte persone che vivono per conto proprio o hanno pochi amici non si sentono sole, e neppure manifestano quei sintomi, fisici o psicologici, che tendono ad accompagnare il senso di isolamento (*Psychology Today*, agosto 2017).

Detto altrimenti, non è il numero delle persone che abbiamo intorno a fare la differenza e neppure il loro grado di prossimità, bensì la qualità della relazione che instauriamo: possiamo sentirci soli quando ci sembra che un amico non ci stia capendo o se percepiamo il partner come poco solidale, mentre ci sono dei momenti in cui, pur essendo fisicamente da soli, avvertiamo un sen-

so di profonda comunione con noi stessi, gli altri e il mondo. Perché la solitudine suscettibile di farci «ammalare» è quella che ci fa sentire non-appartenenti, estranei, distaccati in primo luogo da noi stessi: una condizione che possiamo sperimentare anche in mezzo a una folla o nell'ambito della nostra famiglia, se gli sguardi che incrociamo non ci «vedono» per davvero.

In questi casi, anche centinaia di *like* su Facebook o migliaia di *follower* su Instagram possono non essere di grande aiuto: come implicitamente afferma Deresiewicz, non è quello il tipo di «riconoscimento» di cui abbiamo bisogno per stare bene. E chissà che l'aumento del numero di suicidi registrato a livello mondiale – si stima che entro il 2020 i decessi per suicidio non assistito potrebbero salire a 1,5 milioni – non sia in parte riconducibile anche a questo fraintendimento, amplificato da una socialità virtuale che confonde la «visibilità» con la capacità di vedere ed essere visti.

L'anno scorso in Ticino, solo fra agosto e settembre ben 10 persone hanno posto fine alla propria esistenza; nel 2016 sono stati una quarantina, a fronte di circa un migliaio in tutta la Confederazione. Dopo essere stata fra i paesi europei con i più alti tassi di suicidio – situazione che negli anni si è normalizzata, rientrando ora nella media europea – la Svizzera torna ad avere una casistica che, seppure non preoccupante, merita attenzione.

### Proiezioni interiori

Probabilmente, lo stare (bene) con gli altri procede di pari passo con il saper stare anche da soli: in questo modo, la ricerca dell'altro si sposta dal registro del bisogno (più o meno coatto) a quello del desiderio, guadagnando nel passaggio gradi di libertà supplementare. Cedere all'ansia del «rimanere soli» può infatti spingere a compiere scelte «sbagliate», nel senso di opportunistiche o poco coerenti alle proprie caratteristiche di personalità, con il rischio di aumentare esponenzialmente il senso di solitudine da cui cercavamo di fuggire.

Imparare a tollerare periodi brevi o anche lunghi durante i quali stiamo per conto nostro ci permette invece di scoprire che la solitudine non comporta per forza sentimenti d'ansia o di tristezza, e che può al contrario rappresentare una condizione piacevole e potenzialmente creativa. In questo modo, la naturale alternanza fra momenti introspettivi e fasi più interattive diventa semplicemente un'occasione per apprezzare meglio entrambi.

## STRUTTURE & PRESIDI

### Per forza. Per scelta

Se le piattaforme di socializzazione sembrano talvolta intensificare, anziché stemperare, il senso di solitudine soggettivo, è anche vero che in moltissimi casi si rivelano provvidenziali. Ci riferiamo in particolare alle persone anziane, che magari vivono in luoghi isolati oppure, per altra ragione (difficoltà a muoversi, scarsa disponibilità economica ecc.), hanno un accesso limitato all'ambito sociale. In questi casi, e non solo, la rete fornisce una finestra sul mondo che consente di raggiungere facilmente familiari lontani, amici trasferiti altrove o semplicemente persone che hanno i nostri stessi interessi. Per i tanti che scontano una solitudine imposta dalle circostanze, internet ha incrementato in maniera sostanziale la vita di relazione. Ciò non significa che la rete possa sopperire integralmente al bisogno di incontro e comunicazione.

Per questo motivo, la **Croce Rossa** offre un «servizio visite» gratuito per le persone anziane: come si legge sulla pagina dedicata ([crocerossaticino.ch](http://crocerossaticino.ch)), «la visita può essere un momento per leggere un libro insieme, guardare un film, fare una passeggiata, una piccola commissione...». Ogni persona viene visitata regolarmente dallo stesso volontario, che può andare dall'anziano sia nella sua abitazione sia presso la casa di riposo. Altre iniziative mirate alle persone in età sono reperibili sul sito [consiglioanziani.ch](http://consiglioanziani.ch).

Segnaliamo inoltre il **Telefono Amico** che risponde al numero **143**: un servizio che nel 2017 ha ricevuto quasi 16mila telefonate e che, nello stesso periodo, ha erogato oltre 12mila colloqui di supporto psicologico.

### San Valentino o San Faustino?

Analogamente ad altre categorie, anche i single rivendicano con fierezza il diritto alla loro «singletudine», senza dover subire per questo pregiudizi o discriminazioni di sorta (per esempio: non è giusto che la camera singola costi a volte di più di quella doppia).

In rete pullulano i manifesti di «auto-coscienza single», tanto individuali (va da sé) quanto collettivi. E c'è anche una giornata dedicata: San Faustino che, guarda caso, cade proprio il 15 febbraio...

