



La solitudine ai tempi del COVID-19 Riscoprire le relazioni interpersonali e la *solitude* nella società iperconnessa

*Barbara Costantini**

Introduzione

Che cos'è la solitudine? Come potremmo definirla?

La letteratura, la filosofia, la psicologia si interrogano da tempo su questa *esperienza umana* e, dalla fine dell'800, anche il cinema ha contribuito a mettere a fuoco diverse sfaccettature di questa condizione universale.

Secondo le scienze psicologiche la solitudine è un *costrutto complesso e multidimensionale*, che può avere valenze sia positive sia negative, legate a contesti situazionali e a fattori personali.

Il costrutto psicologico relativo alla solitudine è stato oggetto di varie distinzioni e precisazioni nel tempo, per la evidente difficoltà di cogliere, con un unico concetto misurabile, una esperienza molto articolata.

Nella lingua inglese non vi è soltanto una parola per esprimere il concetto di solitudine, come accade purtroppo nella lingua italiana.

* Psicologa, psicoterapeuta, docente presso la S.C.Int, Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo-Interpersonale e professore a contratto presso l'Ateneo Pontificio *Regina Apostolorum* di Roma.

Per dare ragione della eterogeneità dei significati e degli aspetti legati al costrutto della “solitudine”, verranno utilizzati e definiti nel presente articolo alcuni termini inglesi, ognuno dei quali permetterà di cogliere una dimensione di questo costrutto psicologico multidimensionale: *aloneness*, *social isolation*, *loneliness*, *solitude*.

Per prevenire e contenere la diffusione dell’infezione da COVID-19¹ nel nostro pianeta le autorità di molti paesi del mondo, hanno stabilito importanti misure di contrasto, quali il *confinamento (lockdown)* e il *distanziamento sociale* della popolazione.

L’Italia si trova attualmente nella fase di fase di “convivenza” con il *virus*, legata soprattutto alla responsabilità personale nei confronti di se stessi e della collettività.

Isolamento e distanziamento sociale impattano sulle relazioni interpersonali e sulla *routine* ponendo l’uomo contemporaneo in una condizione sociale innaturale, fonte per molti di *stress* psicologico e di solitudine.

Prima di descrivere i significati delle parole inglesi che utilizzeremo nell’articolo, partiremo da quelli attribuiti dalla lingua italiana a questa parola.

1. Il costrutto psicologico della solitudine

1.1 “Solitudine”: una parola con molti significati

La parola “solitudine” può essere definita nel seguente modo:

solitùdine = s. f. [dal lat. *solitudo -dīnis*, der. di *solus* «solo»]. – 1. La condizione, lo stato di chi è solo, come situazione passeggera o duratura: *amare, desiderare, cercare, fuggire, temere la s.; sentire desiderio di s., di un po’ di s.; beata la s., finalmente un po’ di pace!*, come espressione fam. di sollievo; *cercare, trovare la serenità dell’animo nella s. di un convento*; anche, condizione di chi vive solo, dal punto di vista materiale, affettivo e sim.: *vivere in s.*,

¹ COVID-19 è l’acronimo di Co (corona); Vi (*virus*); D (“disease”, malattia) e 19 (l’anno di identificazione del *virus*).

nella più nera s.; trascorrere la vecchiaia in s.; sentire il peso, o la tristezza, della propria solitudine².

Se la definizione riportata pone in luce aspetti negativi e positivi della solitudine, nell'uso comune la parola italiana "solitudine" sembra veicolare in prevalenza significati negativi ed immagini dolorose. Ad esempio quella di qualcuno ai margini della società o al tramonto della propria vita o quella di qualcuno che sia provato da una disabilità o emarginato dagli altri o lasciato dal *partner* e così via. Immagini generalmente associate alla tristezza, allo sconforto e a una *penosa separazione dagli altri*, patita piuttosto che scelta.

La solitudine sembra richiamare l'universo dei significati legati all'isolamento per cause esterne, ma in altri casi evoca l'immagine di persone incapaci di stare in relazione con gli altri e di appartenere a una rete sociale, per cause interne.

Può vivere la solitudine qualcuno che per scelta o per necessità sia privo di amici o di persone che possano aiutarlo. Qualcuno che si ritrovi sprovvisto del calore e del sostegno delle relazioni affettive.

Ci sono persone che vivono la solitudine come una ferita, come una situazione di abbandono, come un "vuoto" che deve essere colmato: una condizione che viene spesso vissuta con l'angoscia di fare i conti con se stessi e con la lacerante assenza dell'altro.

La solitudine è vista, non soltanto nel senso comune, ma anche in molta letteratura psicologica, in relazione al malessere dell'individuo ed è considerata un *fattore di rischio* per la sofferenza fisica e/o psicologica e psichiatrica.

Eppure ci sono persone che non si sentono mai sole e che vivono positivamente la solitudine, altre che addirittura la ricercano, per riflettere, per stare con i propri pensieri, per meditare, per leggere, per pregare.

La solitudine può essere un luogo creativo (pensiamo ad esempio a uno scrittore, a un poeta, a un pittore, a uno scienziato, a un filosofo, a un artista) e uno spazio importante per ritrovare se stessi, elaborare le proprie sensazioni ed intuizioni, riflettere su di sé e sulle relazioni con gli altri, pianificare il futuro ed essere intimi con se stessi.

² «Solitudine», in <http://www.treccani.it/vocabolario/solitudine/>

Perché alcune persone non soffrono la solitudine? Possiamo imparare a stare bene con noi stessi? Nei prossimi quattro paragrafi illustreremo altrettante dimensioni del costrutto psicologico della solitudine.

1.2 La dimensione della *aloneness*

La solitudine può essere una condizione *oggettiva*: in questo caso potrebbe essere appropriato il termine *aloneness*.

La solitudine è spesso la mancanza concreta di punti di riferimento. La persona potrebbe essere priva di persone che le forniscano aiuti materiali, sostegno emotivo ed affettivo.

Sono “*alone*” le persone senza amici, che hanno soltanto i colleghi di lavoro e i vicini di casa, come persone con le quali interagire, senza avere effettivamente legami significativi.

È difficile che qualcuno sia completamente *alone*, in termini assoluti. Anche se non è infrequente che alcune persone sole vengano trovate decedute nel loro appartamento, a distanza di tempo, soprattutto nelle grandi ed anonime città.

Il termine *aloneness* farebbe riferimento a una solitudine oggettiva della persona, alla mancanza o alla ridotta presenza di relazioni interpersonali, a una condizione di solitudine concreta che può essere tipica di una determinata *fascia di età* (pensiamo ad esempio agli anziani che vivono da soli e hanno difficoltà a uscire) oppure tipica di una specifica *condizione sociale* (pensiamo ad esempio ai tanti nuclei familiari composti da donne rimaste sole con i figli, senza i mariti).

Molte persone, in varie fasce di età, sono sole e non possono contare su nessuno; altre hanno soltanto i vicini di casa come riferimento sociale o possono contare soltanto sugli amici o soltanto sui parenti. Non tutti, infatti, possono fare affidamento su una estesa *rete di persone* composta da parenti, amici e/o vicini.

Alcune persone vivono bene la solitudine oggettiva, altre invece la subiscono, cadendo in uno stato di malinconia, tristezza e/o angoscia, che aumenta qualora, oltre a vivere la *aloneness*, siano anche oggetto di rifiuto ed emarginazione sociale.

1.3 La dimensione della social isolation

Alcuni autori si riferiscono alla condizione di mancanza di contatto con altri individui e con la società in termini di *social isolation*³.

Con questo termine si può intendere la solitudine di chi viva una oggettiva carenza di contatti sociali, compresi quelli con parenti ed amici, *pur potendoceli avere*.

In questo caso la persona vive *social isolation* perché desidera *intenzionalmente evitare* gli altri, nonostante avrebbe in realtà l'opportunità di godere di una rete sociale.

La persona vive la solitudine, ed è dunque effettivamente sola, ma vuole raggiungere questo scopo in modo intenzionale, isolandosi dagli altri.

Sembra che l'isolamento sociale possa essere correlato con i disturbi mentali, quali ad esempio problematiche di natura ansiosa o depressiva o legate allo *stress*⁴.

Alcune persone potrebbero ricorrere all'isolamento sociale come strategia protettiva, per difendersi dalle emozioni o dalle angosce connesse all'incontro con l'altro. Alcuni esempi.

Pensiamo ad esempio alle persone affette da fobia sociale o da un disturbo evitante di personalità: potrebbero evitare gli altri per evitare di provare malessere.

Altre persone, affette ad esempio da un disturbo depressivo maggiore, potrebbero privilegiare l'isolamento perché troppo affaticate fisicamente, emotivamente e cognitivamente per riuscire a stare in relazione con altri.

L'isolamento potrebbe essere scelto, ad esempio, anche dalle persone affette da paure o addirittura deliri di persecuzione. Il sospetto, la paura di essere danneggiate potrebbero portarle a ritirarsi in disparte, per non correre "pericoli" per la propria sopravvivenza emotiva e fisica.

³ Cf. A. SIRACUSANO, «Loneliness: a new psychopathological dimension?», *Journal Of Psychopathology*, Editorial, 23 (2017), 1-3.

⁴ L. MORCIANO - G. LISI - M. RIBOLSI - G. GALLO - C. PARISI - A. DE STEFANO - F. LUCARONI - A. PESARESI - S. MANCINELLI - C. NIOLU - A. SIRACUSANO - L. PALOMBI, «Psychiatric disorders, social isolation and use of Social Networks in a sample of university students: a pilot study», *Biomedicine & Prevention* 1 (57) (2016), 44-48.

1.4 La dimensione della loneliness

La solitudine può essere una condizione *soggettiva*: in questo caso potrebbe essere appropriato il termine *loneliness*.

Possiamo “sentirci soli” e isolati dalle altre persone anche in mezzo a una folla. In questo caso non sarebbe una condizione oggettiva di solitudine (*aloneness*), né una situazione ricercata per evitare gli altri (*social isolation*), ma una solitudine *soggettivamente percepita*.

La persona può sentirsi sola, a prescindere dalla assenza o dalla presenza fisica degli altri, e questa percezione ed esperienza soggettiva può essere più o meno spiacevole o dolorosa.

Con *loneliness* si fa riferimento a una solitudine vissuta in senso negativo, a una sofferenza che la persona desidererebbe non provare.

Si tratterebbe di una sensazione spiacevole, relativa alla percezione di essere separati e sconnessi dagli altri e alla frustrazione dei propri bisogni di vicinanza, affetto e *intimità*.

Vi possono essere molti tipi di intimità nelle relazioni interpersonali. Con questo termine nel senso comune si intende, in genere, l'intimità *fisica* e quella *sessuale*.

Da un punto di vista psicologico invece il termine intimità può essere utilizzato, in modo molto più ampio, per indicare una condizione di vicinanza e condivisione profonda con l'altro e con se stessi, in diverse aree, che vanno ben oltre il semplice contatto fisico: ad esempio intimità di tipo *psichico* o mentale, intimità *emotiva*, intimità *spirituale*.

Per combattere la solitudine soggettiva, molte persone si circondano indiscriminatamente di altre per tutto l'arco della giornata, malgrado le relazioni risultanti possano risultare poco appaganti, da vari punti di vista, o fonte di ulteriore frustrazione.

Il costrutto di *loneliness* è stato correlato, nella letteratura psicologica, a bassi livelli di *autostima* e a stati di *depressione*⁵.

Vi sono molte evidenze che la *loneliness* possa contribuire allo sviluppo della psicopatologia.

⁵ Cf, G. MELOTTI, «La rappresentazione della solitudine e della persona solitaria in adolescenza», *Psicologia Scolastica*, vol 5, n. 1 (2001), 69-95.

Le persone che si sentono sole sembrerebbero essere più a rischio ad esempio di obesità, ipertensione, disturbi del sonno ed avrebbero una aspettativa di vita inferiore, ed una minore qualità della vita, rispetto alle altre.

Molte persone spinte dalla *loneliness* possono cercare “soluzioni” al vuoto che percepiscono, abbandonandosi alle *dipendenze* da sostanze (ad esempio *alcool*, droghe, fumo, farmaci autosomministrati senza controllo medico) o alle dipendenze da comportamenti (ad esempio dipendenze sessuali, *shopping* compulsivo, *cybersesso*, gioco d’azzardo, dipendenza dal lavoro, dal cibo, dallo sport, da *internet* e così via)⁶.

Nella pratica clinica non è infrequente la correlazione tra sentirsi soli e condotte autolesive. Pensiamo al disturbo *borderline* di personalità, per fare un esempio.

Lo psichiatra Siracusano⁷, sulla base della analisi della letteratura sulla solitudine soggettivamente percepita, ha proposto alla comunità scientifica che il costrutto della *loneliness* possa rappresentare una vera e propria *nuova dimensione psicopatologica*, da indagare nel futuro, viste le sue innumerevoli correlazioni con altri fattori.

1.5 La dimensione della solitudine

La solitudine tuttavia può essere anche una *condizione positiva ricercata*: in questo caso potrebbe essere appropriato il termine *solitude*.

Possiamo scegliere di allontanarci volontariamente dagli altri, ad esempio per riflettere in solitudine. In questi casi l’essere in disparte dagli altri è intenzionale e desiderato ed è una strategia per soddisfare un bisogno di raccoglimento in se stessi, non una fuga da relazioni interpersonali vissute come problematiche.

Nel rumore, talvolta assordante, della vita moderna che chiede produttività, efficienza, e alte *performance*, imponendo spesso il *multitasking*, l’uomo *post* moderno liquido sembra essere diventato orfano del *piacere del silenzio* e di quello della *solitude*.

⁶ B. COSTANTINI, «Dipendenze comportamentali e adolescenza: una realtà multifattoriale che necessita di un approccio pedagogico e psicologico», in *Riscoprire la bioetica*, a cura di G. BRAMBILLA, Rubbettino Editore, Soveria Mannelli 2020, 63-83.

⁷ Cf. A. SIRACUSANO, «Loneliness: a new...».

La *solitude* permette di fare *silenzio* per poter ascoltare se stessi e rientrare in se stessi. Restare da soli con se stessi permette di dare voce ai propri pensieri, ai propri sentimenti e favorisce l'auto-esplorazione e la scoperta di se stessi.

Da soli possiamo svagarci leggendo un libro, provare calma e rilassamento, riflettere su problemi specifici e prendere decisioni, focalizzare obiettivi e valori personali⁸.

La solitudine non ha quindi soltanto un'accezione negativa. Anzi. Può essere una pausa dalle richieste esterne, dall'innaturale ritmo di vita imposto dalla società occidentale, un "luogo" straordinario per fare ordine interiormente.

Nonostante la persona sia effettivamente sola, quando vive la *solitude*, non si sente abbandonata, poiché è *coinvolta con se stessa*: è *insieme* a se stessa. Non si sente vuota, ma vive la pienezza di sé, abita se stessa, abita la propria solitudine, non soffre una solitudine che porta con sé assenza, mancanza.

La *solitude* è uno spazio all'interno del quale possiamo avere l'opportunità di maturare da un punto di vista culturale, emotivo, cognitivo, spirituale e creativo.

È quindi una dimensione associata al *benessere* e non alla psicopatologia. Non ha nulla a che vedere con il malessere negativo di altri tipi di solitudini, quali ad esempio quelle imposte alla persona contro la propria volontà; quelle causate dal rifiuto sociale o dall'abbandono reale degli altri o dalla discriminazione.

La *solitude* è una conquista per l'uomo, soprattutto per quello contemporaneo: una creatura spesso disorientata, che vive sulla difensiva, sempre pronta a distrarsi da se stessa, dalle proprie sensazioni ed emozioni spiacevoli, dal dolore, dalla propria fragilità, dai propri limiti, dall'altro.

⁸ Cf. C.R. LONG - M. SEBURN - J.R. AVERILL - T.A. MORE, «Solitude Experiences: Varieties, Settings, and Individual Differences», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(5) (2003), 578-583.

2. La solitudine nel mondo contemporaneo

2.1 Individualismo, narcisismo e tecnomediazione della relazione

In occidente la solitudine dell'uomo post moderno va declinata, secondo Bauman⁹, nel contesto socioeconomico caratterizzato dalla disintegrazione del tessuto sociale e dalla esaltazione della libertà dell'individuo, a scapito della dimensione collettiva.

Secondo Bauman le politiche neoliberiste della fine del '900 hanno portato al disinteresse per il bene comune, all'aumento dell'impotenza collettiva e a una sfiducia esistenziale che ha recato all'uomo occidentale un grosso senso di precarietà e di *solitudine*.

L'individualismo occidentale, che sottrae l'uomo ai legami e alla responsabilità sociale; la crisi della relazione interpersonale e la sua tecnomediazione¹⁰, hanno portato l'uomo contemporaneo a vivere esistenzialmente come una monade, incapace di relazioni autentiche. L'uomo del nostro tempo è quindi più vulnerabile alla solitudine, intesa come "sentirsi solo" (*loneliness*).

L'avvento della tecnologia digitale ha prodotto, tra le altre conseguenze, la tecnomediazione delle relazioni umane. *Chat, blog, sms, social network*: milioni di persone ogni giorno comunicano tra loro prevalentemente attraverso questi mezzi, senza mai telefonarsi, senza mai incontrarsi di persona: sembra che il terzo millennio veda la liquefazione dei rapporti interpersonali.

L'irrompere della tecnologia nella vita dell'uomo, che potrebbe agevolare il *fare rete* gli uni con gli altri, sembra aiutarlo soltanto a essere *connesso* a tanti altri. Alla relazione sembra essersi sostituita la "connessione", una nuova privilegiata forma di relazione interpersonale¹¹.

Nell'era della tecnologia e degli *smartphone* la paura della solitudine (compresa la paura dello stigma sociale dell'essere "soli") viene spesso esorcizzata "postando" e "twittando" frequentemente in rete, quasi

⁹ Z. BAUMAN, *La solitudine del cittadino globale*, Feltrinelli, Milano 2000.

¹⁰ Cf. T. CANTELMÌ, *Tecnoliquidità. La psicologia ai tempi di internet: la mente tecnologica*, San Paolo, Cinisello Balsamo 2013.

¹¹ Cf. *Ibid.*

in modo compulsivo, nell'illusoria percezione di essere in connessione con tanti altri, di fare parte di un gruppo, di essere cercati, considerati, apprezzati, di essere visibili per qualcuno e confermati nel proprio valore. In fondo anche attraverso la tecnologia, come attraverso tanti altri mezzi, l'uomo tenta di soddisfare il bisogno profondo che possiede di essere *amato*.

Le *chat line*, permettono a tutti, in tempo reale, di scriversi con altre persone anche nel cuore della notte, invadendo il *tempo* del sonno, andando oltre le barriere dello *spazio*, in modo istantaneo, dando la sensazione fugace di "colmare" la propria solitudine.

L'abuso di *internet* sembra favorito in persone che vivono un importante senso di vuoto e sensazioni di solitudine, in associazione a situazioni di *stress emotivo* e di *vulnerabilità psicologica*¹². Il *web*, infatti, in tutte le proprie declinazioni, può sopire o dare l'impressione di lenire il dolore, il vuoto relazionale e la perdita di senso provata da molte persone vittime della solitudine soggettiva (*loneliness*).

Il desiderio di stare insieme agli altri, appartenere e colmare la solitudine produce i comportamenti più disparati. Dalla "ossessione" per i *selfie*, caricati su i *social network*; a *Instagram*, dove centinaia di milioni di utenti postano video, storie, dirette e *album*, per essere seguiti dal maggior numero possibile di *followers*; passando per *youtube*, dove si trovano i contenuti più improbabili relativi alla vita degli *youtubers*.

L'uomo contemporaneo, sotto spinte narcisistiche, vuole emergere e provare piacere, ricercando sensazioni, compagnia e "sballo"¹³. Con gli occhi bassi sui *display* dei vari *device*, è sempre meno introspettivo e sempre meno capace di riflettere su di sé.

Un uomo che, di distrazione in distrazione, finisce per alienarsi da se stesso, dimenticando il proprio naturale desiderio di quiete, silenzio e intimità con se stesso.

¹² D. LA BARBERA - C. LA CASCIA, «Il gioco d'azzardo patologico; Nuove Dipendenze. Eziologia, clinica e trattamento delle dipendenze "senza droga"», *Nóos* 2 (2008), 129-138.

¹³ Cf. B. COSTANTINI, «Una cultura piacere-centrica? Decentrarsi da sé stessi per tornare ad essere umani: dall'egocentrismo naturale all'empatia con la famiglia umana universale», in *Giovani, fede e discernimento spirituale*. Atti della settimana di formazione per la vita consacrata 2-6 luglio 2018 (Collana Quaderni di Studi, 2), a cura di A. TAGLIAFICO, Roma 2019, 223-236.

L'uomo occidentale a volte impulsivo, disinteressato agli altri, cinico, isolato e solo, si illude di essere autosufficiente e di poter sfruttare l'altro per il proprio egoismo, senza avere conseguenze negative per se stesso e per l'altro.

La nostra società teme la relazione e la paura della solitudine sembra talvolta addirittura essere preferibile alla paura di perdere il controllo sulla realtà¹⁴.

2.2 La pandemia di COVID-19: isolamento, restrizioni, distanziamento sociale e dimensione della loneliness

Nella nostra società post moderna liquida occidentale, e non solo, ha fatto irruzione inaspettata un nuovo Coronavirus: una “doccia fredda” per una società che si presenta onnipotente, lanciata a grande velocità verso il consumismo, l'individualismo, il narcisismo, la mancanza di empatia e di solidarietà verso l'altro¹⁵.

La pandemia di COVID-19, scoppiata tra la fine del 2019 e l'inizio del 2020 a Wuhan in Cina e poi diffusasi progressivamente in altre nazioni di tutti i continenti, è causata dall'ormai tristemente noto *virus* denominato SARS-CoV-2.

Per contenere al massimo la diffusione dell'infezione da COVID-19 nel nostro pianeta viene chiesto alla popolazione, di vari paesi del mondo, di adottare rigorose misure di *confinamento (lockdown)* e *distanziamento sociale*.

Le restrizioni della libertà personale, la scelta autoimposta e/o imposta di isolamento sociale per evitare il contagio, le misure di distanziamento sociale, hanno un impatto potente sulle relazioni interpersonali.

Gli abitanti dei paesi colpiti dal *virus*, oltre alla preoccupazione per il proprio futuro, soffrono la riduzione o la mancanza di contatto sociale e fisico con gli altri: abbracci, vicinanza, prossemica prevista dalla propria cultura vengono subordinate all'emergenza.

¹⁴ Cf. T. CANTELMÌ - B. COSTANTINI (2019), «Tra dipendenza e prosocialità», in *Chiesa Italiana e salute mentale 2, Futuro e benessere della mente*, a cura di M. ANGELELLI - T. CANTELMÌ - A. SIRACUSANO, Editoriale Romani, Roma 2019, 45-62.

¹⁵ Cf. T. CANTELMÌ - B. COSTANTINI, *Amare non è soltanto un sentimento. Psicologia delle emozioni e dei comportamenti morali*, Franco Angeli, Milano 2016.

La necessaria mascherina di protezione delle vie respiratorie, doverosa attenzione verso la collettività, lasciando parzialmente coperto il viso riduce la possibilità di una piena sintonizzazione delle espressioni facciali tra gli interlocutori.

La diffusione del coronavirus nel mondo sta obbligando milioni di persone a frustrare i propri bisogni di relazione, quegli stessi bisogni che soltanto fino a qualche mese fa venivano soddisfatti liberamente in coppie, gruppi e assembramenti pubblici e privati.

Gli uomini hanno bisogno di cooperare, aiutarsi tra loro e vivere in gruppo. Tuttavia isolamento e distanziamento sociale sono le strategie al momento più efficaci per ridurre le probabilità di contagio, pur comportando ricadute sullo *stress*, sulla solitudine percepita e sul sistema immunitario.

L'isolamento sociale percepito può favorire disturbi del sonno, può contribuire all'aumento del tono del sistema simpatico e alla riduzione della risposta immunitaria. Questi effetti possono aumentare morbilità e mortalità negli anziani¹⁶.

Epidemie precedenti hanno portato generalmente a un aumento dei casi di depressione, disturbo da *stress* post traumatico, abuso di sostanze e violenze domestiche. Gli effetti su questi indicatori sono stati visti a breve, medio e lungo termine.

In generale, vivere in uno stato di confinamento può produrre cambiamenti importanti che vanno da una maggiore incidenza di disturbo post traumatico da *stress* a cambiamenti nel sonno, nel sistema immunitario, endocrino, neurocognitivo e metabolico¹⁷.

In particolare, isolamento e distanziamento sociale, necessari per proteggere se stessi, i propri cari e la collettività, possono acuire la percezione di solitudine individuale (*loneliness*).

¹⁶ J.T. CACIOPPO - L.C. HAWKLEY - G.J. NORMAN. *et al.*, «Isolamento sociale», *Annals of the New York Academy of Sciences* 1231 (2011), 17–22.

¹⁷ Cf. T. CANTELMÌ - E. LAMBIASE, «COVID-19: impatto sulla salute mentale e supporto psicosociale», Articolo on line, Istituto di Terapia Cognitivo-Interpersonale, in <http://www.tonino-cantelmi.it/index.php/articoli/covid-19-impatto-sulla-salute-mentale-e-supporto-psicosociale>

Alcuni studi, infatti, evidenziano l'associazione tra *isolamento sociale e loneliness* con morbilità generale e mortalità precoce¹⁸ anche legate ad aumentati rischi cardiovascolari e metabolici¹⁹.

3. Quale solitudine nella vita consacrata o ministeriale?

La *solitude*, per l'uomo di fede, oltre a essere un'occasione di incontro con se stessi è anche uno spazio di intimità con il Signore, di riposo interiore e di pace profonda.

La maggioranza delle persone che vivono la chiamata alla vita consacrata o al ministero sperimenta una felice relazione verticale con il Signore, orizzontale con gli uomini e serena con se stesse (*solitude*).

La solitudine è amata e ricercata: una dimensione importante nella vita delle anime che amano Dio, nei secoli passati quanto nel presente.

La vita consacrata e il ministero promuovono l'esperienza dell'ascolto, del raccoglimento, della meditazione, dell'introspezione; il recupero di un rapporto sano con il tempo, con la verità di se stessi: tutti fattori che favoriscono l'esperienza di una *solitude* piena di senso, significati e stimoli.

Anche nella vita consacrata e ministeriale però può scendere a volte l'ombra della *loneliness*, alla quale possiamo guardare anche in termini di *solitudine affettiva*.

La vita fraterna e la vita parrocchiale immergono quotidianamente in un vortice di relazioni: difficile restare materialmente da soli, eppure a volte è possibile "sentirsi soli", pur in mezzo a tanti altri.

A volte alcuni ruoli portano intrinsecamente con loro una dimensione di solitudine, per la mancata possibilità di condivisione. Ad esempio il ruolo di parroco o di superiore non permette di vivere una relazione paritaria con gli altri (ad esempio con il viceparroco, con i

¹⁸ Cf. A. STICKLEY - A. KOYANAGI, «Physical multimorbidity and loneliness: a population-based study», PLoS One 13 (2018) in <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0191651> [20/05/2020].

¹⁹ Cf. A. WINTERTON - L. RØDEVAND - L.T. WESTLYE - N.E STEEN - O.A. ANDREASSEN - D.S. QUINTANA, «Associations of loneliness and social isolation with cardiovascular and metabolic health: a systematic review and meta-analysis protocol», *Systematic Reviews* 9 (2020) in <https://systematicreviewsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13643-020-01369-8> [20/05/2020].

parrocchiani, con i confratelli), nella quale poter condividere liberamente la propria interiorità ed i propri “pesi”, data la presenza di una asimmetria dei ruoli.

Altre volte invece complesse dinamiche di gruppo comunitarie o barriere linguistiche e culturali, tra i membri di una stessa comunità, possono limitare la piena soddisfazione dei bisogni individuali di intimità emotiva, cognitiva e spirituale.

Persino particolari momenti del giorno possono essere per qualcuno un tempo di *loneliness*. In alcune comunità, ad esempio, ci sono persone che soffrono molto la sera, perché vorrebbero vivere la dimensione fraterna, ma abitano con altri che dopo cena si isolano nelle proprie stanze, per riposarsi dalla fatica degli impegni quotidiani. Per i primi l'assenza dei secondi impedisce di vivere in pienezza la desiderata dimensione fraterna, favorendo una sofferta percezione di solitudine. In altre realtà invece le comunità si radunano la sera intorno a un televisore: un catalizzatore dell'attenzione generale, a scapito delle relazioni interpersonali. Anche in questi casi alcune persone, in quel contesto, possono “sentirsi sole”.

La solitudine nella vita consacrata e ministeriale può avere una valenza negativa anche in relazione alle esperienze e alle ferite personali. A volte, infatti, ci sono ostacoli umani alla possibilità di stare bene con se stessi, in relazione alla propria storia pregressa e alle proprie dinamiche psicologiche e relazionali²⁰.

Conclusioni

Secondo le scienze psicologiche la solitudine è un *costrutto complesso e multidimensionale*, che può avere valenze sia positive sia negative, legate a contesti situazionali e a fattori personali.

La solitudine può essere una condizione ricca, piena e consistente (*solitude*) o “vuota” e struggente (*loneliness*), producendo in questo ultimo caso una “voragine” che l'uomo tecno liquido post moderno prova spesso a riempire inutilmente con il cibo, con il sesso, con il possesso

²⁰ Cf. T. CANTELMÌ - C. CONGEDO - B. COSTANTINI, *Psicologia per la vita consacrata*, Franco Angeli, Milano 2015.

degli oggetti o delle altre persone. La *loneliness*, infatti, può rendere la persona vulnerabile alle dipendenze comportamentali.

Chi ha avuto la possibilità di godere di un sano rapporto di dipendenza con le proprie figure di attaccamento, potrà più agevolmente raggiungere l'*autonomia* personale²¹ e la *maturità emotiva ed affettiva*: elementi che pongono le basi per l'esperienza della *solitude*.

La capacità individuale di godere della *solitude*, importante di per sé, potrebbe addirittura rivelarsi una risorsa, in questo eccezionale momento storico, segnato dalla diffusione del SARS-CoV-2.

Stiamo vivendo un tempo con caratteristiche uniche, che ha costretto gli uomini a cambiare comportamenti e abitudini sociali, con ricadute intrapsichiche e interpersonali significative.

In Italia la pandemia ci ha "fermato", più o meno all'improvviso, mentre eravamo lanciati nel pieno delle consuete attività invernali, imponendo un tempo di "coprifuoco" e di arresto generale. Ognuno di noi, chiuso nella propria torre, assediata da un nemico invisibile, ha dovuto rivedere le proprie priorità, i propri legami di attaccamento e si è ritrovato davanti a se stesso.

Per qualcuno stare con se stessi è molto doloroso, specie per quelli che vivono la condizione della *aloneness*, per altri stare con se stessi è l'occasione di apprezzare o riscoprire la *solitude*. In generale però la pandemia da COVID-19 sta mettendo a dura prova la *resilienza* collettiva e individuale e sembra portare con sé un aumento complessivo della *loneliness*, la sensazione di "solitudine percepita" associata tendenzialmente a un aumento del *rischio psicopatologico*.

L'autoisolamento protettivo ed il distanziamento sociale dall'altro (diventato tutto a un tratto fonte di timore, di sospetto, a volte addirittura di paura) ha portato con sé l'esperienza della *separatezza*, che induce molte persone a sentirsi sole.

Come conciliare timore, distanziamento sociale e bisogno di relazioni interpersonali? Come entrare in contatto diretto con l'altro quando dobbiamo fare a meno della comunicazione non verbale che passa attraverso il volto, perché parzialmente coperto, o astenerci dalle manifestazioni fisiche di affetto, perché non possiamo avvicinarci all'altro in uno spazio inferiore a un metro?

²¹ Cf. P. SCILLIGO, *Analisi transazionale socio-cognitiva*, LAS, Roma 2009.

La pandemia costringe a gestire il cambiamento, a essere flessibili, a trovare un equilibrio tra la vita precedente al *virus* e quella di convivenza con esso; tra il bisogno di tornare alla normalità, riprendere la socializzazione e quello di impedire la diffusione ulteriore del *virus* e proteggersi dal contagio; tra il bisogno di riprendere le attività lasciate sospese e quello di non perdere paradossalmente il nuovo ritmo di vita più a misura d'uomo, specie nelle grandi città, effetto del *lockdown* e dello *smartworking* (per chi ha conservato il proprio lavoro).

La pandemia sta cambiando il mondo che noi conosciamo. Non solo. Il veloce aumento del numero di casi COVID-19 e relativi decessi nel mondo, il propagarsi della paura del contagio, i cambiamenti nelle abitudini quotidiane, sembrano aver portato apparentemente a una rinnovata percezione di far parte tutti della stessa famiglia umana. Ci chiediamo se il bisogno collettivo di sopravvivere a questo tempo di emergenza possa dare una momentanea spinta verso una società meno egoistica e più solidale per fronteggiare il nuovo *virus*.

Per evitare l'aumento della *loneliness* ai tempi del COVID-19 l'uomo di oggi ha forse davanti due grandi sfide: la prima legata alla relazione con l'altro, la seconda legata alla relazione con se stesso.

In un mondo iper-connesso e timoroso abbiamo, probabilmente ancora più di prima, la sfida di costruire o mantenere *le relazioni interpersonali*: relazioni già messe a dura prova dalle caratteristiche della cultura occidentale imperante pre-pandemia.

Coltivare le relazioni significa investire energie, tempo e affettività nella nostra famiglia (umana e/o religiosa) e nelle relazioni extra familiari.

Per tornare alle relazioni interpersonali, senza negare l'esistenza del *virus*, possiamo usare tutti i mezzi a nostra disposizione, con creatività (pensiamo ad esempio alle espressioni di vicinanza reciproche manifestate dagli italiani dai propri balconi e tetti, nelle prime settimane di quarantena).

Nella fase di convivenza con il *virus* possiamo ad esempio passeggiare all'aria aperta con un amico, adottando le misure di contrasto al contagio, vivendo *prossimità emotiva ed affettiva* gli uni con gli altri, nonostante il distanziamento sociale fisico.

La tecnologia digitale non potrà mai sostituirsi alla relazione interpersonale. In questo periodo storico abbiamo avuto la necessità di

utilizzarla come non mai per poter rispondere da remoto ai nostri bisogni immediati (fare la spesa, seguire le lezioni, lavorare). Gli immigrati digitali hanno avuto l'occasione di imparare a interagire tramite schermo, utilizzando applicazioni come *Skype*, *WhatsApp*, *FaceTime*, *Zoom*, *Duo* che permettono di video-chiamare le persone, creando una distanza "calda"²² con gli altri.

Il rischio è quello di adagiarsi nella tecnologia digitale, nella connessione, nel timore di riprendere una vita sociale più attiva e di muoverci fuori dalla sicurezza del nostro confinamento.

L'uomo di oggi ha probabilmente anche una sfida da gestire legata alla relazione con se stesso: una dimensione spesso trascurata da chi, fino a pochi mesi fa, era proiettato nella società produttiva e frenetica.

Per mantenere il nostro benessere psicofisico è vitale stare con gli altri, ma anche stare con noi stessi imparando a entrare in una solitudine positiva, ricercata volontariamente, che favorisce esperienze di *senso* e contribuisce alla *crescita individuale*, la *solitude*: uno spazio prezioso di contatto con se stessi e con Dio, non un vuoto da riempire indiscriminatamente o da rifuggire, ma una realtà da sperimentare, godere ed abitare.

Se la letteratura ci suggerisce che la pandemia da COVID-19 stia producendo un aumento complessivo della *loneliness* (associata tendenzialmente a un aumento del *rischio psicopatologico*) allora la capacità di godere delle relazioni interpersonali e quella di godere della *solitude* potrebbero costituire *fattori protettivi contro il rischio psicopatologico* individuale, in questo singolare momento storico.

Summary: *Solitude* is a complex, multi-dimensional psychological construct, with features which are both negative and positive. Solitude can be: 1) an *objective condition* of being alone (*aloneness*), due to the concrete lack of reference points which may offer moral, material, emotive or affective support; 2) a condition which is *sought intentionally in order to avoid others* defensively (*social isolation*), protecting oneself from unpleasant emotions or from social anxiety; 3) a condition which is *perceived subjectively as negative (loneliness)*, when, even though being in the company of someone else, someone "feels alone" and separated from other persons. 4) a *positive condition which is sought out (solitude)*, in order to satisfy

²² L'interazione visiva tramite *device* non pretende di essere sostitutiva del rapporto faccia a faccia, ma costituisce una impagabile risorsa per evitare l'isolamento delle persone.

the need for recollection, reflection, interior order, privacy. In the West, *individualism and the crisis in inter-personal relationships* renders people in the contemporary world vulnerable to solitude, a perception aggravated by the COVID-19 pandemic, which imposes *isolation, restrictions and social distancing*. To construct and to maintain *inter-personal relationships* and to rediscover *solitude* as a space for privacy with oneself and with God, as a place to inhabit and not as a place from which to keep away, could constitute factors of a positive kind against the risk of psycho-pathology.

Key words: Solitude, aloneness, social isolation, loneliness, solitude as recollection, inter-personal relationships, social distancing.

Parole chiave: Solitudine, *aloneness*, isolamento sociale, *loneliness*, *solitude*, relazioni interpersonali, distanziamento sociale.