

Cosa c'è di Nuovo?

La solitudine è uno dei temi più profondi della nostra condizione umana ciò che è nuovo è il posto che prende in seno della nostra società

Il numero delle abitazioni occupate da una persona sola aumenta regolarmente da cinquant'anni nei paesi occidentali e da qualche tempo nel resto del mondo. In Europa il livello dell'30% stato raggiunto rileva EUROMONITOR.

La Svezia dovrà arrivare al 50% in otto anni. Molteplici fattori sono la causa di questo fenomeno: l'emancipazione femminile, le donne che si sposano più tardi il livello di sopravvivenza aumentato (spesso si sopravvive diversi anni rispetto al congiunto).

Come sottolinea The Economist i vantaggi tradizionali del matrimonio- la stabilità finanziaria, le relazioni sessuali, una relazione stabile, possono essere trovate al di fuori del letto coniugale.

A cui si aggiunge la propensione al divorzio il cui tasso raggiunge ormai il 50% in numerosi paesi. Si assiste quindi a una sorta di epidemia della solitudine (leggere l'irresistibile ascesa del solo).

A questa epidemia di fatto si sovrappone un'epidemia più difficile a riconoscere: la progressione del sentimento della solitudine. I due fenomeni non si sovrappongono come si può pensare: il sentimento di solitudine impatta le persone che non vivono sole e non impatta sempre coloro che vivono soli. Come non mostra il sondaggio che abbiamo fatto realizzare i tre quarti dei francesi pensano che questo sentimento aumenta. Perché? La cultura del narcisismo e senza dubbio in causa, e le reti sociali non aiutano. Questo soggetto appeso una tale ampiezza che ha attirato anche l'attenzione dei biologi. Attualmente è stabilito: il sentimento di solitudine nuoce gravemente alla salute più del tabacco. Sembra che sia anche ereditabile e contagioso. Senza dubbio bisogna prendere delle misure per lottare contro i suoi effetti perversi, ci dice Francois Bayrou.

L'IRRESISTIBILE ASCELA DEL "SOLITARIO"

Come la costellazione di Orione appare all'orizzonte in autunno in un cielo stellato, una curiosa costellazione appare ogni anno, in primavera, sugli schermi dei nostri televisori: le commedie romantiche e le coppie che dei Bean Burano, alla ricerca dell'amore. Ecco delle persone i cui problemi hanno tendenza essere molto differenti dai nostri. Lei si sente bene, si sente riconosciuta al lavoro, vive sola. Lui è sensibile, creativo, proprietario di un appartamento eccezionalmente vasto, senza legami. Malgrado tutti questi vantaggi, niente arriva a addolcire la loro solitudine. Lui prova a cucinare. Lei collezione vecchi 33 giri. Lui cerca l'amore nelle braccia di narcisistiche chiacchierone. Lei passa tutte le sue sere in ufficio. Finalmente, la sua migliore amica, che potrebbe essere sua madre divorziata, le dice che questo stato di cose non può più continuare, chi sta dilapidando i suoi anni migliori; che finirà sola e disperata. Nell'altro lato della città, lui ascolta il suo miglior amico, sposato con una certa Debbie, decantare le gioie del matrimonio. Niente di questo li aiuta veramente.

Mentre il primo atto del film arriva alla fine ecco che vediamo la nostra in eroina in un classico delle scene delle commedie romantiche: imbacuccata nel suo pigiama sul canapè, dopo aver bevuto per la terza volta un bicchiere di vino, farfuglia davanti a un enorme cofanetto di film di Dreyer.

Lei sta guardando la stessa trasmissione che lui sta guardando(una bottiglia di whisky metà piena sul tavolino, dei piatti di cucina cinese a portar via sulle ginocchia), e benché questo ci garantisca un inevitabile romanticismo, non è di molto aiuto personaggi sullo schermo. Sono soli; la loro vita è sinistra. La trasmissione che guardano, da quel poco che si capisce parla dell'invasione della Polonia da parte di Hitler.

Poche cose sono così male accettate ai giorni nostri come la solitudine prolungata, uno stile di vita che per molti è il marchio dei perdenti e ricorda dei personaggi come il terrorista Ted Kaczynski (Unabomber) o il personaggio dei cartoni animati Shrek.

Ma l'isolamento merita veramente un'immagine così terribile? Messa da parte la reclusione monastica che a ben guardare è un altro modo di vita comunitaria, è difficile trovare una vita solitaria che non ispiri della pietà, o un personaggio solitario che generi invidia.

Di contro ammiriamo in permanenza le virtù della vita collettiva che fanno da sfondo a diverse serie televisive di successo (vedasi la serie televisiva della famiglia Brady).

La "società segreta" dei solitari

Questa cattiva reputazione della solitudine moderna ha di contro qualche cosa che ci lascia perplessi: gli elementi che la rendono possibile – la stabilità finanziaria, l'autonomia di pensiero, la possibilità di comprare a basso prezzo prodotti di consumo usa e getta – sono esattamente i valori che la nostra cultura valorizza. Le recenti evoluzioni demografiche dimostrano che la vita in solitario, lungi dal diminuire in questa era di connettività generalizzata, ha il vento in poppa. Nel 1950 negli Stati Uniti, 4 milioni di persone (dai 15 anni in su) vivevano sole. Oggi se ne contano più di 31 milioni. Gli americani non si sono mai sposati così tardi (28 anni di media per gli uomini) e non sono stati mai così pronti a mettere fine alla loro vita coniugale: la metà delle unioni termina ineluttabilmente con un divorzio. Circa un terzo degli alloggi sono occupati da una persona sola, e cinque milioni di adulti con meno di 35 anni vivono soli. La conoscenza di questo dato potrebbe tornare utile per alcuni (o forse no) certi sabati sera...

Eric Klinenberg, sociologo all'università di New York, ha passato gli ultimi anni a studiare l'isolamento. Il suo studio iniziò a seguito di alcuni sconcertanti avvenimenti che avvennero durante una torrida estate canicolare del 1995 nella città di Chicago. Centinaia di persone erano morte in quell'occasione, non solamente a causa del caldo, ma perché il loro modo di vita li aveva privati di una rete di solidarietà *[un fenomeno simile si è verificato in Francia nei primi anni 2000, a Parigi: centinaia di anziani che vivevano soli, morti a causa dell'incedibile ondata di caldo, erano stati scoperti solo dopo settimane a causa degli odori di decomposizione che emanavano dai loro appartamenti: non ricevevano visite da mesi e i vicini non avevano nessun rapporto con gli stessi, N.d.M]*

Avevano in somma creato silenziosamente quello che un esperto di problemi di sociali ha chiamato una "società segreta di individui che vivono e muoiono in solitudine".

Durante sette anni la sociologa autrice del libro "going solo", ha interrogato diverse centinaia di persone adulte che vivono sole, così come molti urbanisti, designer che contribuiscono a rendere possibile questo stile di vita. Il campione include ogni tipo di "single" inclusi quelli che vivono in ospizi o sanatori. Le loro inchieste sono state condotte soprattutto nelle città di Austin (in Texas), a Chicago, Los Angeles, New York, San Francisco e Stoccolma.

I risultati sono sorprendenti. I risultati raccolti da Klinenberg suggeriscono che la vita in solitario non ha niente di un'aberrazione sociale, e che non è altro se non l'inevitabile risultato dei dominanti valori progressisti del ventesimo secolo. L'emancipazione femminile, l'urbanizzazione, lo sviluppo delle nuove tecnologie e l'allungamento dell'aspettativa di vita. Le donne, meno obbligate di consacrare la loro vita esclusivamente alla cura dei bambini e del focolare, possono impegnarsi in una vita professionale attiva, sposarsi e fare un figlio quando vogliono, e divorziare se esse non sono contente. La "rivoluzione della comunicazione" cominciata col telefono e continuata con facebook, contribuisce a diluire le frontiere tra isolamento e vita sociale. La cultura urbana è particolarmente adattata agli individui con spiccate tendenze individualiste ed autonome. L'aumento della speranza di vita grazie ai prodigiosi progressi della medicina, può trasformare in solitari delle persone che hanno vissuto tutta la loro vita in coppia. Nel 2000, 62% delle persone anziane vedove negli Stati Uniti non avevano ritrovato un compagno o una compagna, una percentuale che ha poche possibilità di diminuire negli anni a venire.

Ciò che fa di questa evoluzione non solo una semplice realtà demografica ma un problema sociale, è la questione legata alla ricerca della felicità: si vive soli perché lo si vuole o perché non si ha scelta? A un certo momento dell'analisi Klinenberg nota come la vita in solitario in una certa misura può essere riparatrice e che è esattamente ciò che serve in certi momenti della vita per ricostruire dei legami o per ripartire. Ma la maggior parte delle persone che ci descrive non ci sembrano affatto "riparati" o connessi socialmente. Sono persone fragili, fiere della loro libertà, ma avidi di contatti, angosciati, spesso arroganti, a volte spaventate- in breve sono soggette a una serie di emozioni contraddittorie e spesso distruttive familiari anche a chi non vive solo.

Soli e leggeri come l'aria

Ecco la storia di Kimberly, una New Yorkese che lavora nell'industria del cinema e che attraversa una specie di crisi al momento di passare i trent'anni ancora single. Si è gettata anima e corpo nel lavoro, e passa le sere inebetita e sfinita davanti alla televisione. "Mi è servito parecchio tempo per capire che non è più come all'Università - confida Kimberli all'intervistatrice - Le persone non arrivano più così, all'improvviso". Tutto è cambiato quando ha preso la decisione di comprare un appartamento e di accettare la prospettiva di vivere come single. Ha fatto dei lavori, ha organizzato delle serate, è divenuta indipendente e ha provato i siti di incontri per single su internet. E' questa una forma di maturità personale o di rassegnazione? Kimberli lo riconosce "Non era nei miei progetti di scegliermi le tende delle finestre di casa da sola, avevo sempre immaginato che lo avrei fatto con il mio compagno". E ciononostante, per sua stessa ammissione, il fatto di erigere l'autonomia come ideale le ha procurato la felicità poiché l'ha liberata dalla vergogna del fallimento.

Certe persone restano single perché non sopportano la coabitazione. In un altro passaggio del libro incrociamo Justin, un ragazzo che si è installato a New York dopo gli studi e che ha deciso di vivere con dei coinquilini convinto che fosse più facile in questo modo crearsi dei legami e fare degli incontri che vivendo da solo. Ma alla fine si è reso conto che i suoi coinquilini erano più un ostacolo alle sue relazioni che un incentivo ("quando porti una ragazza a casa, non solo la ragazza noterà i tuoi coinquilini, ma i tuoi coinquilini la noteranno") e sentiranno pure quello che fate in camera. Dopo questa breve esperienza ha deciso di vivere solo.

La maggior parte delle persone che sono cresciute nell'ultimo mezzo secolo hanno imparato a vivere sole secondo le proprie regole. Questo credo che Klinenberg definisce "il culto dell'individuo" è un principio su cui molti single fondano la loro esistenza, e tra parentesi è un culto che viene alimentato dai valori dell'America contemporanea. Si è ambiziosi nel mondo del lavoro odierno senza pietà, un single ha spesso la possibilità di cavarsela meglio ed avere più prospettive di carriera. Coloro che vivono con loro stessi sono "leggeri come l'aria" e possono organizzarsi in maniera flessibile (nessuna corsa la sera per rientrare a casa per l'ora di cena). Hanno un margine di manovra finanziario più ampio. Per molti giovani ambiziosi sposarsi troppo presto è un vincolo alle loro aspettative di carriera perché non è detto che il partner sia altrettanto mobile. Tutta una generazione di "Quadri" considera il periodo tra i 20 e i 30 anni quello meno indicato per sposarsi essendo quello più fecondo per la carriera lavorativa. La vita in solitario sembra un mezzo per molti di riprendere il controllo della propria vita. La vita in solitario libera chi la vive dalle responsabilità condivise ed è completamente autocentrica.

Su scala individuale questo può sembrare redditizio. Ma quando una parte non indifferente della popolazione è convinta di questo, allora diventa un problema sociale. In uno studio che è un riferimento in materia, *Bowling Alone* il politologo di Harvard Robert D. Putnam sottolinea lo sconcertante declino negli ultimi tre decenni di quello che definisce "il capitale sociale": la rete di sostegno reciproco che lega le persone e contribuisce alla realizzazione collettiva delle

cose. C'è un generale impoverimento dell'implicazione sociale a partire dai genitori degli alunni fino alle cene sociali. Ma il cuore della sua argomentazione è centrato sul declino della partecipazione civica. Tra il 1973 e il 1994 il numero di persone che avevano prestato servizio come dirigenti di un'associazione locale è diminuito di oltre la metà. Durante lo stesso periodo la lettura dei quotidiani è crollata nelle persone con meno di 35 anni, così come la partecipazione elettorale. Putnam indica come cause gli sconvolgimenti culturali del dopo guerra: la privatizzazione del piacere (la televisione per esempio); e in una misura minore l'incremento dei lunghi tragitti per andare a lavoro, e i vincoli di tempo imposti alle famiglie monoparentali o quelle in cui tutte e due i coniugi lavorano. Putnam pensa che le stesse istituzioni pubbliche sono state vittime di quelle logiche di individualizzazione che producono la solitudine della vita moderna. E contrariamente a Klinenberg, che guarda alla vita in solitario con ottimismo anche perché accetta con ottimismo gli effetti socializzanti della tecnologia, Putnam pensa che la comunicazione digitale offra un legame troppo debole per poter compensare la perdita del senso della comunità. Una buona socializzazione è un requisito essenziale per avere una buona vita sociale sul Net e non un effetto di quest'ultima, sottolinea; senza contropartita nel mondo reale – ossia la possibilità di incontrare gli amici del Net nel bar sotto casa (*o per i nostalgici delle BBS gli amici di Devilnet alla Devilpizzata!N.d.M*), i contatti intrecciati sulla Rete diventano bizzarri, falsi, declamatori. Per di più le relazioni nel mondo reale ci mettono a confronto con la diversità, quando invece il mondo virtuale ha tendenza ad essere più piatto, più omogeneo. La tecnologia ci fornisce forse dei mezzi che potrebbero farci sentire meno soli ma in senso assoluto non ci rende meno soli.

Bowling Alone è apparso più di dieci anni fa, un'eternità se paragonata alla scala dell'evoluzione tecnologica. Ma il tempo non ha fatto che esacerbare le inquietudini espresse da Putnam. Due libri sembrano fargli eco ai tempi di facebook. Uno di questi *Alone Together* del professore del MIT Sherry Turkle, rigetta in blocco le promesse fondamentali della connettività digitale. Essa considera che il vivere insieme, al contrario che essere stato rinforzato dalla tecnologia, è stato sostituito da un "chiaro oscuro della comunità virtuale".

Turkle a dire il vero è un testimonial un po' improbabile per questo genere di tecnoscetticismo essendo stata l'autrice di due opere precedenti *Second self* e *Life on the Screen* che prevedevano un avvenire radioso sotto il sole della connettività digitale. Ma da lì in poi il suo entusiasmo è scemato e oggi è infastidita per esempio dai giovani che mandano degli SMS invece che di chiamare, o dagli adulti che rispondono alle loro mail sul loro smartphone durante a una conferenza, fino ai tamagotchis [leggere "il Giappone malato dei suoi Robot, 2011] fino al libro "Amore e sesso con i robot". Turkle pensa che la tecnologia ci impedisce non solamente di realizzarci a livello sociale ma persino di trovare la consolazione nel fatto di essere soli. "Per conoscere la solitudine, bisogna essere capaci di ritrovarsi faccia a faccia con se stessi- scrive. Molte persone scoprono che la loro abitudine a Internet gli impedisce di trovare la solitudine come a bordo di un lago, del mare o in montagna.

La cooperazione, un "savoir-faire" minacciato

Turkle fa l'ipotesi che i legami intrecciati grazie alla tecnologia lo sono fondamentalmente per scelta. Ma qual è l'alternativa? Esiste una forma di nostalgia nella propria difesa della socializzazione in carne ed ossa che si ritrova in numerosi studi del genere. In *Together*, Richard Sennet afferma che la cooperazione è un savoir-faire, una competenza, che tutti gli adulti erano obbligati ad acquisire, almeno fino a poco tempo fa. Oggi invece che siamo meno obbligati ad affrontare, sul luogo di lavoro così come a scuola, delle relazioni stimolanti e di sfida, rimane allarmato dalla perdita di questa conoscenza. "Un nuovo tipo di individuo è apparso nella nostra società moderna, un individuo che incapace di gestire delle relazioni sociali complesse che richiedono un impegno sociale esigente, preferisce ripiegarsi su se stesso". E' uno schema seducente ma che ha i suoi limiti- e se Sennet cercasse semplicemente

della cooperazione nei posti sbagliati? *Together* è un libro sulla cooperazione informale e produttiva che per esempio non menziona Wikipedia.

Essendo ormai le nostre abitudini digitali un dato di fatto, la questione non è di sapere se dobbiamo o no ricorrere alla tecnologia per curare la nostra solitudine. Lo scorso Ottobre un New Yorkese di nome Jeff Ragsdale, che era appena stato "mollato" e attraversava un brutto momento della sua vita, ha sparso e attaccato una serie di volantini per le vie e i muri di Manhattan in cui risaltava il seguente messaggio "Se qualcuno vuole parlare di qualsiasi cosa mi chiami!" con sotto il proprio numero di cellulare. In meno di 24 ore aveva ricevuto un centinaio di telefonate e di messaggi. E quando le persone si sono messe a condividere le foto del suo messaggio su un social network (Reddit.com) il numero si è impennato per un fattore dieci: da settecento a mille messaggi o telefonate al giorno! Tutto il meglio – e il peggio – di questa montagna di parole è stato raccolto da David Shields e Michael Logan nel libro *Jeff, un tipo solo*. I messaggi indirizzati a Jeff sono dei più vari: melancolici: "Sono il ministro della Depressione") risoluti ("Io non mi innamoro mai: amo il Jazz!") sconcertanti ("Ho vissuto una rottura traumatizzante. Ora voglio lavorare nell'alta finanza") Ma il patetico affiora spesso in superficie come nel seguente: "Papà ci menava, a mia madre mia sorella e me. Alla fine è stato arrestato. E' stato in prigione e poi in un centro di cure psichiatriche... Sono stato presso diverse famiglie... Lui ha cercato di contattarmi tramite Facebook, ma non gli ho risposto... Ho cercato di suicidarmi a 17 anni ingurgitando dei sonniferi. L'ambulanza è venuta a prendermi..."

Oppure qui:

"Dopo nove anni nell'esercito, ho lavorato in un servizio di traumatologia come tecnico radiologo. Ho perduto la mia fede nell'umanità... Bevevo dodici birre tutte le sere. Sono crollato quando è arrivato in ospedale in condizioni disperate un senza tetto. Aveva talmente tanti pidocchi che si è cosperso di alcool, poi ha acceso un fiammifero... e hop..."

Secondo Turkle, questo genere di confessioni è un mezzo per aggirare il confronto diretto: può essere più facile raccontare le proprie sofferenze e i propri segreti e vuotare il sacco a un estraneo (o a numerosi estranei) che di incrociare le proprie ferite facendosi aiutare da coloro che fanno parte della propria vita. Ma la confessione anonima non è propria solo della nostra epoca, è la mancanza di formazione che distingue le attività di Jeff da quelle di un prete o di uno psicologo. Quelli che lo facevano lo sapevano perfettamente. Molti avevano fatto ricorso a un professionista ma questa volta volevano essere in contatto con qualcuno che aveva vissuto le loro stesse esperienze, che gli rassomigliava, qualcuno che non ha dei consigli pratici da dare ma che può comprenderli. Questo forse un po' aiuta. La verità è che le persone che si sentono sole a casa propria sono le prime a chiamare gli amici, a girovagare per le librerie, a lavorare nei tavolini dei "café", a prendersi dei coinquilini, a crearsi un profilo sui siti per incontri di single come OK Cupid, Meetic e a frequentare i raves per ballare la tecktonic. Fanno quello che ha fatto Kimberly: fanno entrare delle persone nella loro vita. E mandano degli SMS a Jeff. Non restano seduti a casa propria per dei mesi a guardare sommessamente il tavolino del salotto.

Disastro personale

I veri pericoli della vita in solitudine sono più specifici. Klinenberg aveva come obiettivo di superare il suo pensiero riflesso sulla vita in solitario – ovverosia che è una maniera orribile di vivere nei momenti di disastro personale. Ma alla fine il principale avvertimento del suo studio è che ... è effettivamente una maniera orribile di vivere durante i momenti di disastro personale! Preso alla sprovvista il solitario può ritrovarsi completamente abbandonato a se stesso. E' un problema particolarmente serio per le persone anziane che devono spesso vivere soli dopo la morte del congiunto e per i quali i rischi di incidenti domestici aumentano.

Klinenberg fa delle numerose proposte per affrontare situazioni di questo tipo. Alcune sono ragionevoli (un miglior finanziamento dei programmi di aiuto a domicilio per le persone anziane), altri decisamente chimerici (crede veramente all'avvenire dei robot da compagnia!). Ma anche una solitudine volontaria non risolve i problemi della vecchiaia. La prima generazione dei senior che è diventata maggiorenne dopo la rivoluzione culturale degli anni 60, sarà prossima alla pensione nei prossimi dieci anni. Per la prima volta avremo a che fare con delle persone per cui la solitudine è stata una scelta, un esercizio di libertà, un'identità. L'etica della cura per le persone anziane sarà completamente stravolta: se mamma ha vissuto sola negli ultimi quarant'anni, è responsabile metterla in un ospizio quando comincerà a dimenticare di pagare le bollette del gas? Non sarebbe fare un insulto alla persona che si è sforzata sempre di essere?

Klinenberg ci presenta Dee, una vedova di 90 anni che ha vissuto sola negli ultimi vent'anni in un appartamento di Harlem che non ha nessuna intenzione di lasciare. "questa è casa mia" spiega, "la sola idea di aiuti a domicilio o di una casa di riposo mi provoca i brividi!". Tra trent'anni questo genere di situazioni potrebbero essere la norma. La facilità con cui possiamo oggi condurre una vita da soli è, come lo dimostrano i sociologi, una riuscita sociale in se per se. E le persone che soffrono di solitudine sono quelle che hanno bisogno di maggiore aiuto. Per il resto faremmo meglio a non inquietarci troppo. La più grande benedizione del celibato è l'esistenza di altre persone che vivono nella stessa maniera. I vedovi o le vedove si trovano degli amici nel club o in chiesa. Le madri single intrecciano legami nelle associazioni di volontariato. Anche i personaggi delle commedie romantiche alla fine finiscono per trovare l'amore. Non si sentono più sole, così ci si vorrebbe far credere. Ma lo sono mai veramente state?

[Di Nathlan Heller, New Yorker, 16 Aprile 2012]

LA SOLITUDINE NUOCE GRAVEMENTE ALLA SALUTE

Gi Scienziati si interessano a tutto, anche agli effetti biologici del sentimento della solitudine. Perché allo stato cronico questo stato di smarrimento riduce chiaramente la speranza di vita. Curiosamente in parte è di origine genetica. Ed è contagioso.

Tutti abbiamo fatto l'esperienza della solitudine. Arriva nei grandi cambiamenti della vita: quando uno studente lascia la casa di famiglia, quando un uomo d'affari si sposta per motivi di lavoro in una nuova città, quando una donna anziana sopravvive a suo marito e ai suoi amici. E' un aspetto basilare dell'esistenza.

Ma quando il sentimento della solitudine diventa una condizione cronica, l'impatto può essere serio, spiega John Cacioppo dell'Università di Chicago. Questo psicologo ha studiato gli effetti biologici della solitudine. In un torrente di articoli apparsi recentemente identifica insieme alla sua equipe diversi cambiamenti potenzialmente nefasti nel sistema cardiovascolare immunitario e nervoso delle persone che vivono una solitudine cronica. Questi risultati potrebbero spiegare perché gli studi epistemologici sono arrivati a concludere che la speranza di vita di persone socialmente isolate è più corta della media e che esse rischiano di incontrare più facilmente di altri problemi di salute che vanno dalle infezioni alle malattie cardiache passando beninteso per la depressione. Il loro lavoro comporta un'idea nuova: E' il sentimento **soggettivo** della solitudine che è deleterio, e non il numero oggettivo di contatti sociali. La solitudine è un fenomeno molto più importante di quello che si crede dice Cacioppo.

Cacioppo ha costruito tramite l'immensa mole di articoli e studi una vera scienza della solitudine riconosciuta dai suoi colleghi. "Ha messo questa realtà nero su bianco in maniera scientifica" ha dichiarato Dorrett Boosma, genetista del comportamento a l'università Virgie di Amstrdam. "Ha compiuto un lavoro veramente creativo - rincara Martha Farah ,ricercatrice di scienze cognitive all'università della Pensilvania. Ha fondato una nuova maniera di pensare biologica delle relazioni interpersonali".

Cacioppo non ha sempre lavorato su questi soggetti. Tra il 1980 e il 1990 si era fatto un nome conducendo in laboratorio ricerche su diversi aspetti del funzionamento delle emozioni e della cognizione. E uno dei fondatori delle neuroscienze sociali il cui oggetto è comprender il ruolo del cervello nei comportamenti sociali.

Un fattore chiave: La percezione

Cacioppo confida che è stato leggendo un articolo su Science del 1988 che ha deciso di cambiare soggetto di ricerca. Questo testo lasciava intendere che l'isolamento sociale aumentava il rischio di mortalità. Da quel momento si sono fatti alcuni studi che hanno dimostrato che la salute delle persone circondate da poche persone è in effetti più fragile. Un'analisi di 148 studi di questo genere pubblicati nel 2010, sembra mostrare che l'isolamento aumenta il rischio di decesso quasi quanto il tabacco e più che l'inattività fisica o l'obesità.

Di contro questi studi secondo Cacioppo non spiegano i meccanismi e gli aspetti dell'isolamento sociale. Quindi si è dedicato a questo compito dagli inizi degli anni novanta domandando a migliaia di studenti dell'università di Columbus nell'Ohio - dove in quel momento insegnava - di riempire un questionario. Dopo ciò gli ha sottoposto un questionario e dei test psicologici e fisiologici. Cacioppo ha studiato centinaia di abitanti della regione di Chicago negli ultimi dieci anni, in collaborazione con la psicologa Louise Hawkley e altri ricercatori dell'università di Chicago.

Questo lavoro lo ha persuaso che la solitudine è un rischio sanitario a se stante, distinto dalla depressione o dallo stress che le sono associati. Più precisamente è la maniera in cui è percepita (sentita) la solitudine che gioca un ruolo decisivo, piuttosto che il grado obiettivo di connettività sociale (il numero di relazioni che una persona ha per esempio). E' una distinzione importante che la maggioranza degli studi precedenti aveva ignorato, sottolinea Daniel Russel, psicologo dell'università dell'Iowa a Ames: "Esistono delle persone isolate ma che non si sentono affatto sole. E viceversa esistono degli individui che si sentono soli pur se intrattengono regolarmente numerose relazioni sociali".

Quando era studente del biennio di specializzazione all'Università di Los Angeles (UCLA), Russel ha contribuito a creare una scala, utilizzata da Cacioppo. La scala UCLA della solitudine si fonda su un questionario che tenta di cogliere la maniera con cui si percepisce il proprio rapporto con gli altri, con delle questioni sulla frequenza alla quale si sente una mancanza di relazioni sociali o quella in cui si ha la percezione di non avere nessuno a cui parlare o di essere un peso per la società.

Le persone che si situano in alto in questa scala sono anche quelle che hanno una tendenza a presentare dei cambiamenti fisiologici che mettono il loro corpo in *stato di allerta*. In uno studio Cacioppo e la sua équipe hanno scoperto che i solitari hanno una resistenza vascolare più elevata, che porta a un indurimento delle arterie e di conseguenza all'ipertensione. Questo obbliga il cuore a lavorare in maniera più dura e può contribuire all'usura prematura dei vasi sanguigni. "Si tratta di ricerche pionieristiche" che hanno incitato altri scienziati a dedicarsi agli effetti biologici della solitudine, confida Chris Segrin, specialista del comportamento all'università Tucson in Arizona.

Queste stesse persone presentano dei chiari indicatori molecolari di stress elevato. Cacioppo ha scoperto elevati valori di cortisolo nella saliva e di adrenalina nelle urine. E' come se *la solitudine mettesse tutto il corpo in stato di allerta e lo preparasse ad un eventuale futuro pericolo*.

Per lo psicologo questo ha senso se visto dal punto di vista dell'evoluzione umana. Per i nostri antenati essere soli significava rinunciare alla protezione del gruppo. E compromettere in questo modo la contribuzione genetica alla generazione successiva.

Ai suoi occhi i cambiamenti psicologici e l'*angoscia* che accompagnano la solitudine segnalano che i legami sociali dell'individuo sono diventati troppo deboli. "E' un avvertimento che ci incita a modificare il nostro comportamento per favorire la nostra sopravvivenza genetica". Dal suo punto di vista il sentimento della solitudine è una lama a doppio taglio, salutare sul breve termine, deleterio sul lungo termine quando diviene cronico.

Cacioppo e i suoi colleghi hanno mostrato che la percezione della solitudine ha un impatto diretto sul sistema immunitario. Insieme al genetista Steve Cole dell'università di Los Angeles hanno osservato l'attività genetica dei globuli bianchi di quattordici partecipanti a uno studio trasversale condotto sugli abitanti di Chicago. I volontari selezionati si situavano tra il 15% o più o tra il 15% o meno della scala UCLA. Due differenze sono subito apparse tra i due gruppi. I solitari hanno mostrato un'accresciuta attività dei geni che stimolano le molecole a generare stati di infiammazione, e a un indebolimento dei geni che normalmente frenano questo stato di infiammazione. Presentano anche un'attività ridotta dei geni che sono alla base della generazione delle barriere contro le infezioni virali. Secondo Cole questo concorda con i dati epidemiologici che mostrano che le persone socialmente isolate sono più sensibili ai virus, a quello del raffreddore come a quello dell'AIDS, e alle malattie cardiovascolari che è legato agli eccessi infiammatori.

I ricercatori hanno in seguito trovato gli stessi risultati su un campione più largo dello studio di Chicago (120 partecipanti). Sentirsi un po' solo non è sufficiente per sregolare il sistema immunitario, sottolinea Cole : "E' necessario veramente che la persona abbia sviluppato e

consolidato una visione solitaria del mondo per osservare questi cambiamenti a livello genetico”.

Più alcool, meno esercizio

Non solo il sentimento di solitudine aumenta l'usura del corpo mantenendolo in perenne stato di allerta, ma può anche impedire la ricarica delle batterie attraverso il riposo e il rilassamento. Cacioppo e i suoi colleghi lo hanno mostrato in un altro studio: Nonostante i solitari dormano tanto quanto altre persone, si sentono spesso più affaticati, e questo denota una qualità del sonno inferiore agli altri. L'equipe di Segrin ha riprodotto questo risultato dimostrando che questo genere di persone percepisce anche un piacere inferiore agli altri dagli svaghi.

Gli studi di Cacioppo e di altri hanno stabilito che le persone che si sentono sole hanno una tendenza a disprezzare le loro relazioni sociali e a formarsi un'immagine negativa delle persone che incontrano. E i ricercatori stanno cominciando a scoprire che questi comportamenti potrebbero avere origine in specifiche codifiche cerebrali. In uno studio del 2008 Cacioppo ha studiato la risonanza magnetica funzionale per misurare il livello di attività di 23 giovani studenti dell'università di Chicago. Quando gli si mostravano dei visi sorridenti i più solitari (secondo la scala UCLA) manifestavano un'attività ridotta nello striatum ventrale che fa parte del sistema della ricompensa. In un altro studio Cacioppo e i suoi colleghi hanno domandato a delle persone che si sentivano sole e ad altri che invece non provavano questo sentimento di effettuare il test di Stroop, un classico della psicologia sperimentale, nella quale si vedono delle parole colorate su uno schermo di un computer una dopo l'altra, e il teste deve dire il colore della parola. Di fronte a delle parole che evocano delle relazioni sociali negative come “isolare”, “respingere”, i solitari impiegavano una frazione di secondo in più rispetto ai non solitari per identificare il colore, mentre quando si trattava di altre parole negative che non avevano a che fare con le relazioni sociali come “vomito” questo ritardo non veniva osservato.

Questo dimostra secondo Cacioppo che i solitari danno più importanza ai segnali sociali negativi. “questo lascia presupporre che il cervello è in perenne stato di allerta riguardo alle minacce sociali”.

Ricercatori all'università di Duke in Carolina del Nord hanno recentemente corroborato questi risultati. I neuropsicologi Ahmad Hriri e i suoi colleghi hanno replicato degli studi anteriori dimostrando che delle persone che hanno una tendenza all'ansia apparentemente ingiustificata da una diagnosi clinica presentano una iperattività delle amigali che è una parte del cervello che è coinvolta nella percezione del pericolo o quando vedono dei visi che esprimono collera o paura (insofferenza ai litigi). E questo è vero solo per il sottogruppo di individui che avevano dichiarato di avere una bassa interconnessione sociale. Per Hairi questo risultato indica che la percezione che hanno le persone della loro rete sociale potrebbe stimolare la risposta delle amigali ai pericoli sociali, la quale a sua volta potrebbe avere delle influenze sulla generazione dell'ansia e altri problemi simili.

Il sentimento di solitudine può anche influenzare la corteccia prefrontale, regione implicata in quello che i specialisti della cognizione chiamano il controllo esecutivo. Nella vita quotidiana questo si traduce nel controllarsi rispetto agli eccessi – per esempio come la capacità di fermarsi dopo aver mangiato un hamburger da MacDonald o di tappare la bottiglia del vino dopo uno o due bicchieri. Gli studi mostrano che le persone che hanno una bassa interconnessione sociale sono inclini a mangiare male, a consumare più alcolici che la media e a fare meno esercizio fisico. Altrettanti studi mostrano che le stesse persone forniscono risultati negativi a test che sollecitano il controllo esecutivo prefrontale, uno studio ha anche riscontrato una riduzione di questa attività del cervello.

La prova che il sentimento di solitudine in parte è ereditabile è nata da una collaborazione tra Cacioppo e Boomsma che supervisiona a una base di dati su dei gemelli olandesi e le loro famiglie. Hanno scoperto che la genetica spiega almeno fino alla metà delle variazioni individuali del sentimento di solitudine. Un loro recente studio pubblicato nel 2012 ha utilizzato una versione semplificata della scala UCLA inviata a 8683 gemelli e alle loro famiglie. In questo gruppo i geni erano responsabili del 37% della variazione del sentimento di solitudine un po' meno che da studi precedenti. In totale, l'aspetto trasmissibile del sentimento di solitudine è comparabile a quello della depressione, dice Boomsma, ma inferiore a quello caratteristico dell'ipertensione o del livello di colesterolo.

Nel suo libro pubblicato nel 2008 Cacioppo ipotizza che il sentimento di solitudine risponde a un "termostato genetico" che varia secondo gli individui. E' questo termostato che determina il grado di smarrimento nato dall'isolamento sociale. "La solitudine non si eredita; si eredita il grado di dolore che si sente quando la si prova", spiega Cacioppo.

Ma anche l'ambiente ha il suo contributo, come alcune ricerche condotte da Russel l'hanno mostrato. Gli studenti (che vivono fuori sede N.d.M) del primo anno di Università costituiscono una delle popolazioni più sole che abbia potuto osservare. Si sono lasciati dietro famiglie, i loro amici del liceo, e tentano di crearsi un posto in un nuovo ecosistema sociale, spiega lo scienziato.

A giudicare dai dati disponibili, l'evoluzione della società tende ad accrescere la frequenza del sentimento di solitudine. L'ufficio americano per il censimento stima che 31 milioni di persone vivono sole negli Stati Uniti, un valore più grande del 30% rispetto al 1980 [cfr precedente articolo di Nathan Neller]. Uno studio citato spesso e apparso nel 2006 nella "*The American Sociological review*", mostra l'evoluzione di un campione rappresentativo della popolazione americana che doveva rispondere alla domanda "Con quante persone vi sentireste a vostro agio nel discutere di un'importante argomento che vi preoccupa personalmente?". Tra il 1985 e il 2004 il numero medio è passato da tre a due, e la percentuale di coloro che avevano risposto al sondaggio indicando che non avevano nessuno a cui confidarsi è passata dal 10% al 25%.

E come altri rischi per la salute il sentimento della solitudine può essere contagioso. Cacioppo si è associato a James Fowler dell'università di San Diego e a Nicholas Christakis di Harvard per analizzare il propagarsi della solitudine nelle reti sociali. Passando al setaccio i dati riguardanti migliaia di persone che avevano partecipato al celebre sondaggio cardiologico di Framingham, Fowler e Christakis hanno rilevato che una quantità di tratti come il fatto di fumare e anche il piacere di vivere tende a propagarsi da persona a persona nelle reti sociali. Lo stesso vale per il sentimento della solitudine, così concludono gli studi delle tre équipes.

Una cattiva notizia? Non totalmente. Anche per i casi più gravi Cacioppo stima che questo sentimento di solitudine può essere superato. Insieme a dei colleghi ha condotto una meta analisi di venti studenti che aveva come obiettivo quello di trovare degli interventi destinati a combattere la solitudine. Contentarsi di fornire un sostegno sociale non sembra funzionare, in particolare se gli interessati sanno che ci si occupa di loro. "Questo rinforza il vostro sentimento di fallimento", dice Cacioppo. Le operazioni più efficaci sono quelle che prendono in presto i metodi delle terapie cognitivo-comportamentali, al fine di permettere ai pazienti di interpretare la loro situazione sociale in maniera più positiva (*anche il Positivismo? N.d.M*).

Quanto a prevenire il sentimento di solitudine, Cacioppo stima che è utile sapere come è regolato il vostro termostato e di sforzarsi di restare nella vostra zona di conforto. "Determinare il grado di connettività sociale che può migliorare la nostra salute e il nostro piacere di vivere [...] è al tempo stesso semplice e difficile come essere una persona aperta al giorno d'oggi".

[Greg Miller, *Science* 14/01/2011]

LA SOLITUDINE PER SCELTA: CULLA E CONSOLAZIONE

Una specialista della letteratura romantica, ritraccia l'evoluzione dell propria relazione di amore-odio alla solitudine dai tempi dell'infanzia fino al limite della vecchiaia

Di Susan O. Weisser

Alcune volte penso di essere nata solitaria. I miei primi ricordi di solitudine risalgono alla mia infanzia: un vuoto che non si poteva colmare dall'esterno, lo spaventoso sentimento della mancanza che mi faceva fremere. Come scrivono i psicologi Eric Ostrov e Daniel Offer *"la solitudine è un sentimento di privazione che ci fa guardare all'esterno, con dolore ma anche speranza di trovare una qualche soddisfazione"*.

Per quanto possa ricordarmi lontano nel passato, mia madre era come un faro e il suo calore la condizione essenziale. Sapevo che non ero veramente viva se non in contatto fisico con lei, mentre mi abbracciava o quando mi teneva la testa in grembo. Ma ciò che domina i miei ricordi è l'assenza di questa sensazione, la frustrazione, lo smarrimento. A mano a mano che diventavo più grande lei passava sempre più tempo a sbrigare le incombenze domestiche in cucina – a cucinare la carne a preparare le patate e le verdure, il pasto di ogni sera, apparecchiare, sparecchiare, lavare – e quand' anche non fosse era presa da uno dei suoi innumerevoli lavoretti. Mi ricordo soprattutto come fosse spossata da questo doppio lavoro. Quando rientravo da scuola ritrovavo un cane che non mi amava perché quando ero piccola piccola gli avevo tirato la coda, un fratello maggiore che mi sorvegliava e mi ignorava, salvo quando mi faceva piangere e chiamare mamma per divertire il nostro fratellino più piccolo. Provavo la solitudine della condizione umana come la può provare un bambino di otto anni.

E ciononostante, paradossalmente, amavo restare sola sopra ogni cosa. Il bisogno di affetto, questa fame divoratrice, era appesantito dall'angoscia della perdita; giocare da sola, al contrario, era la pace allo stato puro.

La solitudine subita è una ferita profonda; la solitudine scelta culla e consola. Si può dire che mi proteggevo dalle miserie dell'infanzia per ciò che Wordsworth chiamava *"lo sguardo interiore/ tesoro della solitudine"*. Questo sguardo interiore è l'immaginazione, e mi ricordo come mi lasciavo andare dentro l'universo dei miei giochi con una pace indicibile, un piacere immenso che non necessitava nessuna giustificazione o contropartita. Questo era un mondo chiuso che mi ero fabbricata personalmente era un insieme stimolante di emozioni e di pensieri. I miei giochi preferiti – a onor del vero i miei soli giochi: una lavagna dove disegnavo le carte geografiche di regioni immaginarie, dando nomi a fiumi e montagne di volta in volta che i miei esploratori immaginari scoprivano nuove terre e le colonizzavano; in queste contee immaginarie c'erano delle biglie, i soldatini di plastica, dei pezzi degli scacchi: una piccola comunità che esplorava anch'essa queste regioni inesplorate e vi si stabiliva. Era questo un segno? Era una vita fantastica piena di rischi ma sotto il mio completo controllo, una libertà audace, ma tranquilla. Un'avventura che necessitava coraggio, forza, energia, ma intrapresa da un gruppo di persone solidali e che si riconfortavano mutualmente. Non ho più ritrovato una situazione equivalente nella mia vita da adulta!

Appena ho imparato a leggere, sono divenuta una lettrice incallita – niente di cui meravigliarsi per un futuro professore in letteratura! I paesaggi immaginari dei miei libri prolungavano quelli dei miei giochi e li alimentavano al tempo stesso. Niente di tutto questo mi è mancato: né le allegre bande di amici e le loro avventure, né le famiglie dove i genitori non litigavano come i miei e crescevano i figli con saggezza e amore, né i vicini dove tutti si conoscevano e si aiutavano reciprocamente, né le scuole piene di bambini giocosi che apprendevano sotto lo sguardo severo ma affettuoso dei loro insegnanti. Nei libri dei bambini nessuno è solo per lungo tempo; la solitudine non è un'intrinseca all'esistenza, è un problema temporaneo, il

cammino verso il giardino segreto che si condividerà con qualcuno, la prova della Piccola Principessa prima della ricompensa finale: l'amore dei propri genitori.

Vagavo solitaria come una nuvola

A quel tempo ho cominciato a leggere anche della poesia, perché mia madre, che come mio padre aveva appena la licenza elementare, la recitava spesso. Il primo poema che ho imparato è stato "Le Giunchiglie" di Wordsworth, il preferito di mamma e quindi un legame ulteriore con essa. Cominciava così:

"Vagavo solitario come una nuvola,
che galleggia in alto, sopra le valli e i monti,
quando tutto un tratto vidi una folla
una moltitudine di giunchiglie dorate"

*(I wandered lonely as a cloud
That floats on high o'er vales and hills,
When all at once I saw a crowd,
A host, of golden daffodils;)*

Non avevo la benché minima idea di cosa fossero queste valli o queste folle. Ma mi lascio trasportare dalla musica senza preoccuparmi del resto. Sembrava una semplice poesia sulla natura che finiva bene: dopo un momento di inquietudine dove il poeta "sdraiato sul suo giaciglio" è "distratto o pensoso" ecco che si ricorda delle giunchiglie; il suo cuore si mette allora a danzare e viene pervaso da un'ondata di buon umore.

A quel tempo consideravo la letteratura in generale, e la poesia in particolare, come qualcosa di completamente distinto dalla vita reale, almeno della mia. Essa doveva per definizione permettere di evadere in un altro mondo, un mondo di beatitudini rette da regole proprie.

Appena a dieci anni compiuti la lettura di *Piccole Donne*, mi introdusse all'amore romantico, per come appariva in questo libro. L'autore, Louisa May Alcott, è la principale responsabile della visione essenziale della mia esistenza da quel punto in poi. La visione dell'amore espresso in questo romanzo si condensa in una parola: riconoscenza. Grazia e virtù sono riportate al giusto valore dall'osservatore degno di questo nome, come nella canzone degli anni 60 "Chapel of Love", con questa ricompensa: "non sarò più, mai più sola!" Ed ecco l'ingenua solitaria e incompiuta divenire l'elemento della coppia armoniosa, perfettamente unita, come due elementi di un Lego o di un puzzle. Di fronte a una Jo litigiosa troviamo il saggio e serio professore Baer; ; la sorella di Jo, Amy, è altezzosa e un poco avida, ma il suo futuro marito, Laurence, è benevolo e indulgente; Là dove la sorella maggiore, Meg, è simpaticamente semplicità casa e famiglia - 100% femminile quindi - suo marito John è d'altro canto solido, protettore, lo stereotipo del maschio vittoriano. Ho quindi compreso che associando l'io così perduto a questa metà complementare, ci si ritrovava di colpo ancorati alla vita sociale.

Al Liceo ho potuto ergere un nuovo fronte contro la solitudine: l'amicizia. Prima di ciò non avevo quasi amici, una cosa curiosa che non riuscivo veramente a spiegarmi. Non ho tra l'altro alcun ricordo di aver rimpianto la compagnia di altri bambini; al contrario spesso insorgevo contro i miei genitori che volevano che andassi a giocare di fuori. I bambini dei vicini mi sembravano grossolani e brutali. Preferivo alla lunga Jo March, Emily della Luna Nuova, Black Beauty (*personaggi di romanzi N.dM*). Ecco degli esseri veramente superiori! Se si fossero materializzati di fronte a me - pensavo - avrei avuto istantaneamente dei nuovi amici, più un cavallo che avrei trattato bene, io.

In seguito con due amiche abbiamo formato un trio. Mia madre era sollevata, quanto a me, ho realizzato con meraviglia che anche se Sue Dworkin o Rona Halperin non fossero

minimamente all'altezza di Jo o di Emily, l'amicizia di queste creature in carne ed ossa presentava dei vantaggi sotto tutti molti punti di vista rispetto alle amicizie immaginarie. Per esempio potevo ridere con esse, cosa impossibile con gli amici immaginari.

Poi c'è stato di nuovo un passaggio a vuoto quando Sue ha traslocato ed io mi sono ritrovata in un liceo in cui non conoscevo nessuno. Quello che mi resta di quel periodo è il sentimento, come dice Heidi Klum, che *"o sei dentro o sei fuori"*. Mi sentivo sola e abbandonata, camminavo lungo i muri dell'immenso edificio come un fantasma. Ero terribilmente cosciente che le altre ragazze avevano già degli amichetti, e nonostante fossi stata appassionatamente innamorata di un ragazzo da quando avevo undici anni, questi non mi aveva giammai degnato di uno sguardo. Al contrario di Elisabeth Bennet, l'eroina di *Orgoglio e Pregiudizio*, i miei meriti non erano manifestamente né riconosciuti né apprezzati. Ne ho concluso che l'alta idea che mi ero fatta di me stessa, come di un essere superiore o se non altro più che normale – era completamente falsa.

Si è prodotto allora uno di quei capovolgimenti che vi portano verso una direzione imprevista. Un giorno una certa persona tale Alice Gilbert, una ragazza senza particolare interesse che conoscevo appena, è venuta a chiedermi di collaborare alla rivista letteraria del liceo di cui lei era una delle responsabili. A dire il vero visto che scrivevo già dei poemi mi sono chiesta come l'idea non mi fosse venuta prima a me. La mia solitudine aveva formato attorno a me una corazza protettrice che mi richiudeva in me stessa e mi impediva di vedere attorno a me le opportunità. Ho quindi fornito un poema e assistito insieme ad Alice a una riunione di gruppo, dove ho notato che le ragazze e uno o due ragazzi erano già tutti amici tra di loro e scherzavano allegramente, e questo mi ha causato delle esitazioni. Mi sentivo differente e poco a mio agio. Ma Alice insistette. Tutti adoravano la brillante, la timida, l'allegria Alice e anche io mi son messa ad adorarla per le stesse ragioni, ad ammirarla, ad invidiarla amaramente. Per la prima e ultima volta nella mia vita ho appartenuto a un piccolo cerchio ristretto, e nonostante non mi sia mai sentita un membro a tutti gli effetti di questo gruppo, e che non abbia mai goduto dello stato di Alice, ho assaporato a lungo questo legame, e l'interazione allegra e stimolante delle diverse personalità, delle idee, delle attività...Fino alla morte di Alice all'età di 17 anni.

E' in questo periodo che ho cominciato a leggere i romanzi de *Le Soeurs Bronte*. La letteratura modella la vita per noi, ma essa si interpreta anche attraverso il prisma del nostro io. Con un po' di distacco, capisco quanto la mia lettura di *Jane Eyre* mostra a quale punto la letteratura possa determinare il modo con cui percepiamo e viviamo la solitudine. All'inizio del romanzo Jane ha 10 anni; non riesce a trovare il suo spazio nella famiglia in cui vive. La descrizione del suo isolamento emozionale dipinge il ritratto di una bambina infelice ma dotata, i cui talenti non sono riconosciuti, a cui si impone un quadro di vita troppo rigido, e se ne frustrano i bisogni e che viene anche maltrattata. Più tardi essa proverà quello che Charlotte Bronte descriveva essa stessa nel suo diario di adolescente come un *"vuoto rigurgitante di desiderio"*. Sentendo il vento la giovane Bronte scriveva : *"Magnifico... Questa raffica ha risvegliato in me un sentimento che non posso soddisfare... Che sofferenza che sarebbe se non potessi rifugiarmi nei sogni le cui immagini riempiono in parte questo vuoto rigurgitante di desiderio"*. Nel diario i sogni fanno riferimento ai primi scritti di Charlotte Bronte, quando invece nel romanzo, Jane Eyre stessa colma questo *"vuoto rigurgitante di desiderio"* attraverso il romanzo, attraverso i sogni d'amore con Rochester. Quanto arrivai all'adolescenza cominciai anche io a leggere delle storie d'amore e ho conosciuto esattamente gli stessi sogni. Come nel romanzo, il problema della solitudine non era in fatti che quello di trovare la buona persona con cui terminare in una felice e totale complementarità.

Sposa insaziabile

Avere un gruppo di amici mi ha dato la fiducia necessaria per attrarre gli uomini, e i miei sospiri indefiniti si sono focalizzati. Da questo il passo verso una o due storie d'amore poco gratificanti è stato vergognosamente rapido e facile fino a un rapido matrimonio. Mia madre ne è restata estremamente sollevata. Il mio giovane sposo voleva diventare insegnante, ciò che senza dubbio mi ricordava il professor Baer. Mi sono aggrappata a lui come mi aggrappavo a mia madre durante l'infanzia, cercando disperatamente di viverlo di possederlo come con mia madre. E lui, esattamente come mia madre, era altrettanto inafferrabile nonostante che avesse voluto ardentemente avere una moglie e dei figli. In ogni caso non era più questione di solitudine. Mio marito amava passare del tempo con me, e durante le sue assenze mi telefonava spesso. Grazie a queste attenzioni mi sentivo più felice, o almeno più sicura di quanto non lo fossi mai stata. Ma era un coltello a due lame: questo mi impediva di capire che la sua presenza fisica non valeva sempre la sua presenza reale, e che le sue numerose telefonate al giorno non mi dicevano veramente la realtà dei suoi sentimenti e dei suoi pensieri.

Oramai sono arrivata a una certa fase della vita in cui vi danno della "donna di una certa età", per non dire di un'età incerta, il che significa che sono sensibilmente più vecchia di quello che in realtà dovrei essere, in tutti i casi più vecchia della donna normale sulla ventina o sulla trentina.

Sono arrivato a questo stadio attraverso un cammino insidioso e impreveduto, passando attraverso degli incontri e degli amori, poi un matrimonio dei figli e infine un divorzio, ancora dei nuovi incontri e degli amori e poi infine di nuovo, e mai come prima, la solitudine, ossia il restare single. Non sono propriamente sola, nel senso che vivo in una città piena di persone, vicino ai miei due figli adulti, e, cosa ancora più importante, vicino ai miei tre nipotini che mi danno una montagna di affetto fisico ed emozionale. Ho anche qualche buon amico ma niente a che vedere con la banda dell'ultimo anno di liceo o dell'università.

Nonostante sia circondata da più persone che nella mia infanzia, passo molto tempo sola con me stessa, in ogni caso più tempo di quando non ero sposata e con i figli a casa. Rientro sempre nel mio appartamento vuoto e vado a dormire da sola, mi sveglio sola, faccio la colazione da sola, e ceno da sola. Ho due gatti, due per la precisione, e ciò fa di me, credo, lo stereotipo della donna sola che non è stata capace di tenersi un uomo e che passerà dallo stato di donna matura a quello di donna di una certa età.

"Sola con i tuoi gatti!" dicono le persone. Aivoglia a spiegare che li ho da dodici anni e che sono i gattini che aveva l'ultimo dei miei figli e che voleva un animale domestico, e in alcun modo dei surrogati dell'amore o un sostituto al bisogno di maternità né dei rimedi contro la solitudine a una certa età. *"Tutto salvo una donna vecchia con dei gatti!"* se n'è uscito un uomo su un sito di incontri per single.

Tutto questo mi porta alla mia percezione attuale della mia solitudine voluta come subita. Un tempo concepivo la solitudine come un nemico contro cui difendersi con tutte le armi possibili. Essere soli voleva dire essere abbandonati. Il peggiore dei miei incubi - nel vero senso del termine - era quello in cui tornavo nella casa della mia infanzia e trovavo stesa per terra la mia vecchia mamma morta di fame e d'abbandono, dimenticata da tutti, incapace di contattare chicchessia, ne me ... nessuno. Nessun bisogno di uno psicanalista per capire che questo sogno rifletteva in parte le mie angosce recondite!

Oggi percepisco la solitudine piuttosto come una sorta di sfida, e l'assenza di compagnia come un privilegio e un piacere. Quando rientro a casa ritrovo la pace in un luogo di perfetta armonia con i miei desideri e il mio umore, dove ho il pieno controllo di questo mondo che mi sono creata come nei miei giochi di infanzia.

Mi è molto facile adattarmi a ciò che un altro vuole che io sia o che io faccia – in fin dei conti è stato per tutta la vita il prezzo da pagare per avere affetto e compagnia. Ma può darsi che ho bisogno di una certa distanza fisica dagli altri per essere capace di fare le scelte, soprattutto queste piccole scelte quotidiane che danno il gusto del piacere, che mi definiscono come individuo. Essendo una persona fondamentalmente dipendente, con un bisogno disperato di qualcuno su cui appoggiarmi, traggo così una grande soddisfazione ad occuparmi di me stessa, e di provare agli occhi del mondo che ne sono capace.

Come ha scritto Elizabeth Cady Stanton *“Dimentichiamo il desiderio delle donne di essere protette, di essere assistite, di appoggiarsi su qualcuno: è da sole che esse devono percorrere il viaggio della vita, e, in caso di urgenza, è meglio che esse abbiano qualche idea su come orientarsi... La solitudine, la solitudine dell’io... costituisce il cuore del nostro essere, ciò che nessun uomo o angelo può minimamente contemplare o solo sfiorare... E’ inscindibile dalla vita...”*

Non mi sento più la persona superiore che mi immaginavo né la persona normale ma come qualcuno con cui mi sento bene la più parte del mio tempo. Dopo essermi piegata per anni ai bisogni degli altri, trovo gratificante di sottomettermi ormai solo ai miei, senza, come Oliver Twist, dover domandare agli altri *“ancora un poco, per favore!”*. Mi sento audace come quando mi mettevo in testa ad una delle mie spedizioni immaginarie verso le terre vergini che disegnavo sulla lavagna della mia infanzia. Ho giusto bisogno, per combinare coraggio e conforto, di una *“camera per me”*, come diceva Virginia Woolf, ed è esattamente il mio caso attuale perché abito in un monolocale.

Ma nonostante ciò mi sento molto spesso sola e temo che questo sentimento non scomparirà mai. Ovviamente prossimità non è il sinonimo di intimità (e vice versa il fatto di essere fisicamente sola non implica automaticamente il sentimento della solitudine) ma comunque ci assomiglia molto. Ciononostante mi resta questo *“sguardo interiore”* di Wordsworth con cui ho cominciato. Studiando le poesie romantiche al liceo, ho finalmente capito il vero senso delle *“giunchiglie”*. Il sentimento di solitudine con cui inizia la poesia, la metafora dell’Io come una nuvola vagante *“che vola al di sopra di valli e montagne”*, ciò traduce un mettere la distanza tra l’umanità e il mondo, una incapacità a fondersi completamente. Ma la scoperta della divina bellezza delle giunchiglie da all’autore il sentimento di una comunione con la natura, cosa che non avevo potuto capire quando avevo imparato a memoria questo testo a dieci anni. L’immaginazione estetica, lungi da essere una fuga fuori dal mondo, è al contrario un modo per ritrovarlo.

Come scrive la poetessa May Sarton nel suo *“Diario di una solitudine”* *“Ho il tempo di pensare. E’ un lusso, il più grande di tutti. Ho il tempo di essere me stessa – e quale responsabilità! Fare buon uso di questo tempo e divenire tutto ciò che posso essere nel tempo che mi resta. Eppure, niente di cui affliggersi. L’afflizione sarebbe di perdere questo sentimento di essere legato a tante altre esistenze che non conosco, che non potrò conoscere mai...”*

Sono oggi più presente verso il mondo e più in fase con l’umanità di quanto non lo fossi quando ero bambina. A causa della mia propria umanità, sono aperta e accessibile all’umanità intera, anche a coloro che non conosco e che non conoscerò mai. Non mi sento sola quando sono con coloro che amo, ma neanche quando faccio ciò che amo quando lavoro, scrivo o insegno. Il mondo dell’immaginazione decantato da Wordsworth è molteplice; la letteratura, l’arte la bellezza, tutto ciò culmina in ciò che chiama *“l’umore assente e pensieroso”*. Continuo a interrogarmi sul significato della mia solitudine, e di come perdura la mia relazione di amore-odio con essa; E vedrò bene cosa vorrà dire passare alla tappa seguente, quando sarò in fine una donna di una certa età, con o senza gatti.

[tratto da *Loneliness and Longing* (Routledge) – 2011.]