

La solitudine

Dr. Franco Cocchi

- 1. La solitudine è una condizione che riguarda solo le persone anziane?**
- 2. Perché la solitudine va contrastata?**
- 3. Quale contributo possono offrire le scienze psicologiche?**

1. La solitudine è una condizione che riguarda solo le persone anziane?



«...tutta l'esistenza umana, senza eccezioni, è innatamente solitaria; la paura della solitudine permea e colora tutti gli aspetti della vita; e una volta soddisfatti i bisogni biologici di aria, acqua, cibo e sonno, la spinta psicologica a sfuggire alla solitudine è la motivazione più insistente in tutta l'umanità ...

La solitudine significa intrinsecamente un senso di separazione. L'opposto della separazione è un senso di intimità, appartenenza o unione con un altro agente autocosciente oltre il nostro sé.»

Ben Lazare Mijuskovic, *Feeling Lonesome: The Philosophy and Psychology of Loneliness*, 2015



- La paura della solitudine è precoce (Donald Winnicott, John Bowlby, Rene Spitz, Anna Freud)

- la mancanza di relazione e «nutrimento emotivo» nella prima infanzia provoca gravi disturbi dello sviluppo, fisico e psicologico (vds. esperimenti di Harry Harlow con giovani scimmie)

- In adolescenza, la ricerca di indipendenza genera conflitti interpersonali, generando un'oscillazione tra paura e rabbia contro sicurezza e intimità.

- Sullo sfondo, spesso non detto , la solitudine sembra rappresentare l'anticipazione di una separazione definitiva dal resto dell'umanità attraverso la morte

2. Perché la solitudine va contrastata?



- «Gli esseri umani sono fundamentalmente **animali sociali**.

Per sopravvivere per millenni come cacciatori-raccoglitori in ambienti spesso difficili, gli individui dipendevano per la propria vita da forti legami con un gruppo sociale strettamente unito.

- Relazioni sociali di **alta qualità** sono essenziali per la nostra salute mentale e fisica e il nostro benessere, a tutte le età.
- L'**isolamento sociale** e la **solitudine** hanno gravi conseguenze sulla longevità, sulla salute e sul benessere. In età avanzata, l'isolamento sociale e la solitudine aumentano i rischi di malattie cardiovascolari, ictus, diabete, declino cognitivo, demenza, depressione, ansia e suicidio.
- ...**accorciano la vita e riducono la qualità della vita**: Le transizioni e gli eventi di vita dirompenti (come il pensionamento, la perdita del coniuge, del partner o degli amici, la migrazione dei figli o la migrazione per unirsi ai figli, la disabilità o la perdita di mobilità), che hanno maggiori probabilità di colpire gli anziani, li pongono in particolare rischio».

- Fino a poco tempo fa, tuttavia, l'isolamento sociale e la solitudine degli anziani, come determinanti sociali della salute, erano trascurati.
- In alcuni paesi, questi problemi hanno iniziato a essere considerati questioni urgenti di politica pubblica e di sanità pubblica. La pandemia di COVID-19 e le conseguenti misure di distanziamento fisico hanno aumentato l'importanza di questi argomenti .
- Ad esempio, nel 2018, il governo del Regno Unito ha nominato un “ministro della solitudine” ...nel 2021, il Giappone ha seguito l'esempio, in parte in risposta alla pandemia; il Primo Ministro ha aggiunto un “ministro della solitudine” al suo gabinetto e ha creato una task force interministeriale per affrontare la questione... negli Stati Uniti d'America nel 2020, le Accademie nazionali di scienze, ingegneria e medicina hanno pubblicato un documento di consenso dal titolo *“Isolamento sociale e solitudine negli anziani: opportunità per il sistema sanitario”*.
- Una delle più importanti iniziative è il **Decennio per l'invecchiamento in buona salute 2021-2030 delle Nazioni Unite**, che comprende quattro aree di azione interconnesse per salvaguardare la salute e il benessere degli anziani, delle loro famiglie e delle loro comunità:
 - cambiare il modo in cui pensare, sentire e agire nei confronti dell'età e dell'invecchiamento;
 - garantire che le comunità promuovano le capacità degli anziani;
 - fornire cure integrate e servizi sanitari primari su misura per gli anziani;
 - garantire l'accesso all'assistenza a lungo termine per gli anziani.

3. Quale contributo possono offrire le scienze psicologiche?



Lo studio della solitudine attraversa praticamente tutte le discipline della psicologia ed è stato esplorato da molteplici e diverse prospettive teoriche.

Di conseguenza non sorprende che permangano ipotesi contrastanti riguardo alla natura della solitudine e alle sue implicazioni per il benessere in ogni fase della vita.

4 Robert J. Coplan and Julie C. Bowker

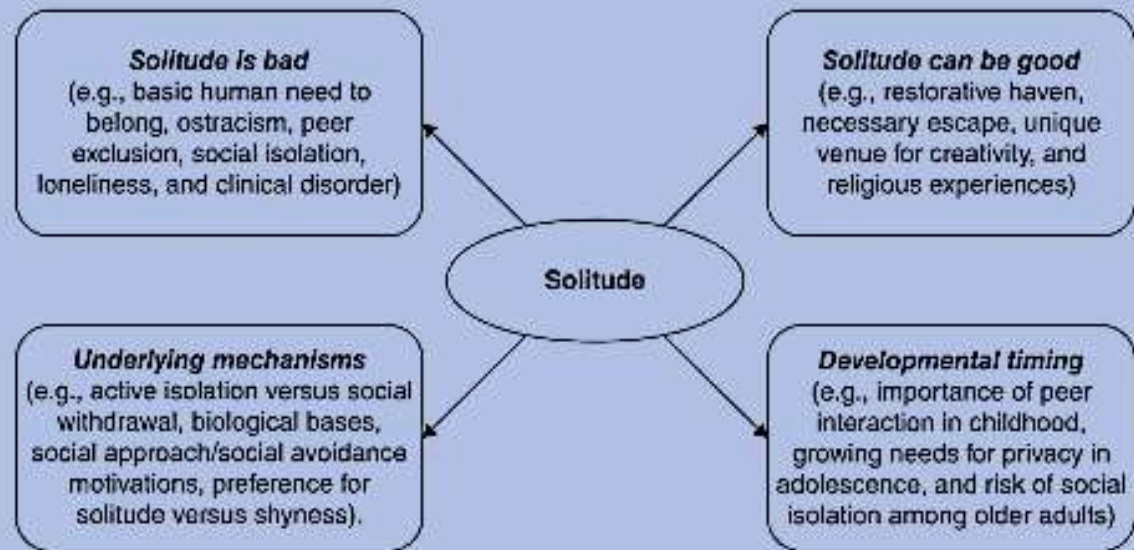


Figure 1.1 Emergent themes in the psychological study of solitude.

How solitude relates to well-being in old age: A review of inter-individual differences *Scandinavian Journal of Psychology*, 2023, 64, 30–39

YUNXIANG CHEN^{1,2} and XIANGPING LIU^{1,2} 

¹*Faculty of Psychology, Beijing Normal University, Beijing, People's Republic of China*

²*Beijing Key Laboratory of Applied Experimental Psychology, National Demonstration Center for Experimental Psychology Education, Beijing, People's Republic of China*

- Gli anziani hanno maggiori probabilità di vivere da soli e di impegnarsi in attività solitarie rispetto ai giovani adulti, con una conseguente diminuzione del loro benessere.
- Tuttavia, i ricercatori hanno scoperto le implicazioni benefiche della solitudine e alcuni di loro hanno addirittura stabilito che gli effetti negativi e positivi della solitudine coesistono.
- la complessa relazione tra solitudine e benessere può essere meglio compresa e spiegata dalle differenze interindividuali basate su fattori intrapersonali, interpersonali e culturali.



Experiences of solitude in adulthood and old age: The role of autonomy

Jana Nikitin , Fiona Sophia Rupprecht and Christina Ristl

*International Journal of
Behavioral Development*
2022, Vol. 46(6) 510–519
© The Author(s) 2022



Article reuse guidelines:
sagepub.com/journals-permissions
DOI: 10.1177/01650254221117498
journals.sagepub.com/home/jbd



- Prove recenti suggeriscono che gli adulti più anziani sperimentano stati di solitudine in modo meno negativo rispetto a quanto osservato in precedenti studi.
- Poiché gli anziani sono relativamente più autonomi nella loro vita quotidiana, potrebbero sperimentare la solitudine in modo meno negativo (in termini di benessere soggettivo, integrazione sociale, autostima e valenza).
- Nel complesso, i nostri risultati dimostrano che la solitudine può essere vissuta positivamente quando è caratterizzata dall'autonomia (cioè dal desiderio o dalla decisione di restare soli, unita a oggettive condizioni).

Fattori psicologici critici

Individuali		Sociali /ambientali	Interventi psicologici
Cognitivi	Integrità vs. deterioramento mentale	Integrazione vs. isolamento, emarginazione, ostilità sociale	Valutazioni psicologiche individuali. Laboratori cognitivi
	Conoscenze, abilità e competenze necessarie all'uso di tecnologie e ausili per l'autonomia	Opportunità di esercizio e apprendimento vs. mancanza	Attività formative dedicate Azioni di welfare aziendale oltre il pensionamento
	Abilità comunicative e culturali		Attività formative dedicate (es. laboratorio teatrale-espressivo) Partecipazione a spettacoli e iniziative culturali
	Previsioni future	Appartenenza a comunità di valori (religiose, politiche, culturali)	Consulenza psicologica individuale Laboratori di scrittura autobiografica
Emotivi	Integrità vs. fobie, paure, ansia, umore depresso	Integrazione e tolleranza vs. isolamento, emarginazione, ostilità sociale	Consulenza psicologica Psicoterapia individuale o di gruppo o familiare
	Adattamento vs. disadattamento al cambiamento somatico (es. Dismorfofobia)	Relazioni affettive e sociali intergenerazionali dirette e a distanza vs. mancanza	Consulenza psicologica Psicoterapia individuale o di gruppo o familiare
Personalità	Introversione vs. estroversione	Relazioni affettive e sociali intergenerazionali dirette e a distanza vs. mancanza	Consulenza psicologica individuale Laboratori di scrittura autobiografica Psicoterapia
	<i>Locus of control</i>	Pregresse e attuali esperienze	
	Livello di autostima	Pregresse e attuali esperienze	