

Solitudine, un'epidemia silenziosa

La solitudine è un sentimento diffuso nei paesi ricchi. Ha costi economici che potrebbero essere risparmiati investendo nei legami amicali, familiari e di comunità, nella rigenerazione urbana, nell'animazione sociale e in un welfare di prossimità.

Emiliano Mandrone

Un sentimento diffuso

L'*Economist* sostiene che la solitudine è “la lebbra del ventunesimo secolo”. Si annida in particolare nei paesi più ricchi e avanzati a causa dei cambiamenti sociali, del lavoro da remoto, dell'alienazione digitale e della rarefazione dei legami familiari.

Un italiano su otto si sente solo, secondo Eurostat, 2015. Ben due tedeschi su tre consideravano nel 2018 la solitudine un problema grave e uno svedese su quattro ha dichiarato di sentirsi spesso solo. Nel 2017, il 40 per cento degli svizzeri affermava di sentirsi “spesso solo”.

Gran parte dei costi legati alla solitudine (depressione, isolamento sociale, degrado fisico e abuso di psicofarmaci) potrebbero essere risparmiati investendo nei legami amicali, familiari e di comunità, nella rigenerazione urbana, nell'animazione sociale e in un welfare di prossimità.

Essere soli non significa essere disadattati o distaccati, ma insoddisfatti per l'assetto che ha assunto la propria rete sociale. La separazione può essere fisica, culturale, identitaria, sessuale, etnica, linguistica, estetica, sportiva, politica, economica, e si può proseguire con gli aggettivi.

Ci sono modelli da prendere a riferimento: più che di “dieta mediterranea” si dovrebbe parlare di “approccio mediterraneo” alla vita: mangiare insieme, vedersi al bar, fare sport o attività ricreative o volontariato, frequentarsi.

Misurarla è difficile

La solitudine è relativa, multidimensionale e soggettiva. Misurarla è complesso, perché è difficile convergere in una definizione, identificarla e poi quantificarla. Per [Perlman e Peplau](#) (1981) è “una sensazione soggettiva di relazioni sociali carenti”.

L'*International Prospective Register* definisce tre macro-tipologie di solitudine: *emotiva*, la percezione di una mancanza di relazioni significative; *sociale*, la sensazione che la propria rete di relazioni sia carente; *esistenziale*, la convinzione che la propria vita abbia poco significato, indipendentemente dalla presenza o meno di relazioni sociali.

[Barjaková, Garnero e d'Hombres](#) (2023) ricompongono il problema in quantità e qualità delle relazioni sociali. Su questa falsariga è la definizione operativa di deficit relazionale presentata in un mio [recente lavoro](#) sulla solitudine involontaria che utilizza dati tratti dalla rilevazione sperimentale Inapp Iris realizzata nella primavera del 2024 con tecnica Cawi relativa alla popolazione italiana di 18-65 anni.

La tabella 1 mostra: le persone che indicano di avere una vita sociale appagante in termini di *qualità* delle relazioni (59 per cento) e le persone che ritengono di avere un network sociale di dimensione adeguata (37 per cento) ovvero di quantità di relazioni.

La misura ottenuta è un indicatore di solitudine inteso come deficit relazionale alto (25 per cento), intermedio (54 per cento) e basso (21 per cento). Il livello intermedio, va sottolineato, indica la quota di persone insoddisfatte per almeno una dimensione, spia di una criticità che può trasformarsi facilmente in vulnerabilità.

Tabella 1 – Deficit relazionale (solitudine): Vita sociale (qualità relazioni) e Rete sociale (quantità relazioni)

La tua vita sociale è (qualità)	Le tue relazioni sociali sono (quantità)				Totale
	Adeguate, non ne voglio di più	Ne ho abbastanza	Ne vorrei di più	Ne vorrei molte di più	
Molto insoddisfacente	4%	2%	3%	4%	13%
Insoddisfacente	2%	9%	11%	6%	28%
Soddisfacente	2%	12%	21%	7%	42%
Molto soddisfacente	3%	4%	5%	5%	17%
<i>Totale</i>	11%	26%	41%	23%	100%

Livello di solitudine *alto* *medio* *basso* *Totale*

Deficit relazionale 25% 54% 21% 100%

Fonte: Inapp Iris 2024

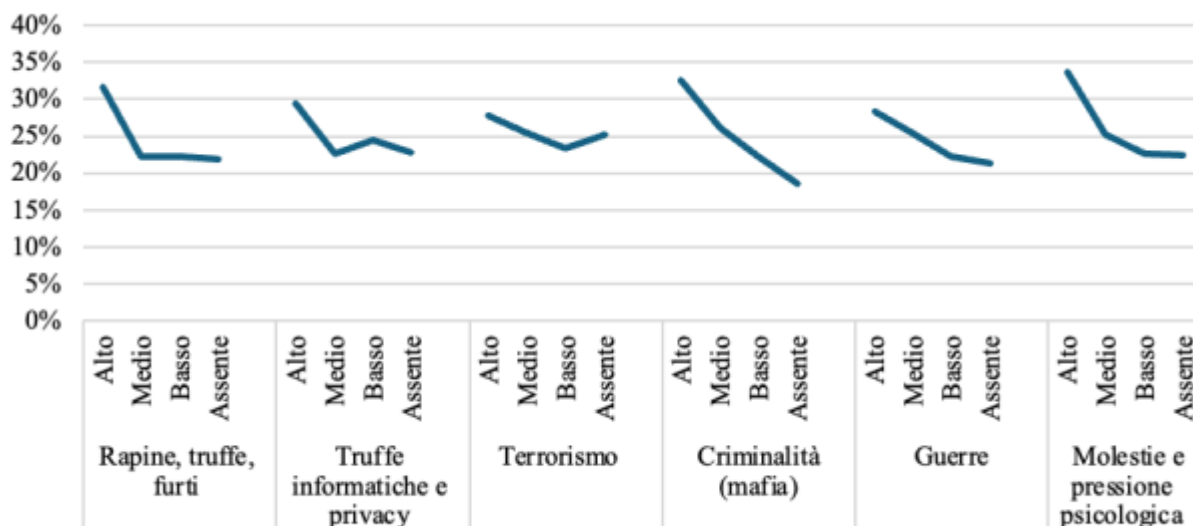
Come suggerito da [Christiansen e coautori](#) (2021) e [Matthews e coautori](#) (2022) possiamo confrontare il dato medio con la quota di popolazione che si dichiara “Molto e abbastanza felice”: le persone con alto deficit relazionale scendono dal 25 al 14 per cento. Invece, dichiararsi in “Pessima e cattiva salute” fa salire la solitudine percepita al 32 per cento. Sono livelli paragonabili a quelli riportati dalla [Kaiser Family Foundation](#): il 23 per cento degli adulti nel Regno Unito e il 22 per cento negli Stati Uniti si sentono spesso soli.

Il legame con la paura

[Perlman e Peplau](#) (1981) sostengono che ci sono numerose evidenze che indicano come la solitudine sia legata alla paura. Le persone ritirate dalla comunità tendono ad essere più preoccupate, diffidenti, chiuse e acide riguardo al mondo che li circonda.

La figura 1 mostra una chiara associazione tra livelli elevati di paura (percepita) per 6 controlli e l'aumento della solitudine (deficit relazionale elevato).

Figura 1 – Elevato deficit relazionale e rischio percepito per delinquenza, frodi informatiche e privacy, criminalità, guerre, molestie e pressioni psicologiche, %.



Fonte:

Fonte Inapp Iris 2024

Le persone con deficit relazionale elevato consultano più frequentemente il proprio medico degli altri pazienti ([Lieb et al.](#), 2007). Nell'indagine Iris dell'Inapp, chi non è mai andato dal medico negli ultimi 12 mesi ha un deficit relazionale elevato nel 15 per cento dei casi, molto meno rispetto a coloro che sono andati almeno 1 volta (23 per cento), 2 volte (23 per cento) e 3 o più volte nell'ultimo anno (28 per cento). Dunque, la solitudine non è un problema di salute mentale, ma favorisce depressione e disturbi psicologici.

Hialm et al. (2023) hanno prodotto una macabra contabilità: il numero di decessi per cause indeterminate in Inghilterra e Galles è quintuplicato tra il 1992 e il 2022, anche se i tassi di mortalità complessivi erano in calo. Sono persone che muoiono in casa e, molto tempo dopo il decesso, vengono ritrovati in avanzato stato di decomposizione, nell'assoluta indifferenza dei vicini, degli amici e dei parenti. Questi morti dimenticati – circa 8mila nel 2022 – sono una approssimazione dell'estremo isolamento sociale.

C'è spesso uno stigma sociale che circonda la solitudine perché la vera malattia lacera il corpo, si vede, sporca, ha un odore. Ma se il male tormenta l'anima, è invisibile, manca il simbolismo della malattia, la *via crucis*. È difficile percepirsi e dichiararsi malati.

<https://lavoce.info/archives/111274/solitudine-unepidemia-silenziosa/>