

Scheda informativa "Definizione di solitudine"

Stato: 21/06/2024

Breve definizione di solitudine

La solitudine è una **sensazione spiacevole e angosciante** in cui le relazioni sociali di una persona non corrispondono ai suoi desideri e sono quindi percepite come inadeguate. Questa sensazione riguarda sia la qualità delle relazioni (ad esempio, la mancanza di confidenti) sia la quantità dei contatti sociali (ad esempio, la mancanza di una rete sociale),¹ nonché l'appartenenza a una comunità o a una società più ampia.² Se la solitudine persiste, è associata a maggiori rischi di malattie fisiche e mentali così come di mortalità.³

Esistono molte definizioni di solitudine. Dipendono dall'approccio teorico e dal fatto che ci si situi a un livello sociale o individuale. Attualmente, una definizione socio-psicologica si è affermata sia nella sanità pubblica che negli interventi con le persone che soffrono di solitudine: la solitudine è definita in modo descrittivo come *la sensazione spiacevole e angosciante di una discrepanza, dovuta al fatto che le relazioni sociali di una persona non corrispondono ai suoi desideri e sono quindi percepite come inadeguate*.¹

Questa discrepanza cognitiva riguarda sia la qualità delle relazioni sociali (ad esempio, la mancanza di confidenti), sia la quantità dei contatti sociali (ad esempio, la mancanza di una rete sociale),¹ nonché l'appartenenza a una comunità o a una società più ampia.² Il vantaggio di questo approccio della discrepanza è che non considera solo i contatti sociali effettivi, ma anche le percezioni e i bisogni di una persona poiché il sentimento di solitudine è molto individuale, normale e dipende dalla situazione.¹ Tuttavia, la solitudine cronica (per un lungo periodo di tempo - mesi o anni) può avere gravi conseguenze fisiche e psicologiche a causa dello stress persistente.^{3,4}

Grazie all'approccio della discrepanza, è possibile includere anche fattori di rischio più ampi: se si verifica un cambiamento nelle condizioni sociali di una persona (ad esempio, individualizzazione della società, migrazione, impoverimento) o nei suoi bisogni sociali (ad esempio, decesso del coniuge, pensionamento o trasloco), ciò può portare a un sentimento di solitudine a breve o lungo termine. Questa definizione si concentra quindi non solo sull'individuo, ma anche sui fattori ambientali, sulla società e sulle norme e i valori sociali e culturali. Di conseguenza, le misure di salute pubblica dovrebbero avere degli obiettivi chiari: da un lato, le relazioni sociali o le aspettative dell'individuo (solo)⁵, dall'altro le condizioni strutturali della società, per prevenire lo sviluppo della solitudine.⁶

¹ Perlman, D. & Peplau, L.A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal Relationships in Disorder* (p. 32). London: Academic Press.

² Cfr. ad esempio Cacioppo, J. T. & Cacioppo S. (2012). The phenotype of loneliness. *The European Journal of Developmental Psychology*, 9/4, 446-452.

³ Holt-Lunstad J., Smith, T.B., Baker, M. et al. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Persp Psychol Sci*, 10, 227-237.

⁴ Krieger, T., Seewer, N. & Skoko, A. (2021). Chronische Einsamkeit - mehr als ein Symptom einer Depression. *Psychotherapie im Dialog*, 22, 59-63. <https://doi.org/10.1055/a-1215-1677>

⁵ Luhmann, M. (2022). *Definition und Formen der Einsamkeit*. KNE Expertise 1/2022, S. 21-24. Frankfurt a.M.: Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik. Disponibile all'indirizzo <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen>

⁶ Barreto, M., Doyle, D.M. e Qualter, P. (2024). Changing the narrative: Loneliness as a social justice issue. *Advances in Political Psychology*, 00, 1-25. <https://doi.org/10.1111/pops.12965>

Aspetti relazionali della solitudine

- *Sentimento di solitudine emotiva*: mancanza di altre persone significative (confidenti come partner, amici intimi, familiari stretti, ecc.)
- *Sentimento di solitudine sociale*: mancanza di reti sociali (ad esempio, contatti positivi con la famiglia allargata, i colleghi, i conoscenti e i vicini).
- *Sentimento di solitudine collettiva*: mancanza di senso di appartenenza a una comunità più ampia o alla società

Fonte: Luhmann, M. (2022). *Definition und Formen der Einsamkeit*. KNE Expertise 1/2022, S. 21-24. Frankfurt a.M.: Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik. Disponibile su <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen>

Solitudine - Isolamento sociale - Essere soli

"Solitudine, essere soli e isolamento sociale descrivono stati e sentimenti diversi. La **solitudine** è un sentimento soggettivo. Le persone che si sentono sole non sono necessariamente isolate socialmente. Allo stesso tempo, le persone socialmente isolate non si sentono automaticamente sole. A differenza della solitudine, l'**isolamento sociale** è oggettivo e può essere misurato come tale. L'isolamento sociale descrive la quantità di contatti sociali o la frequenza delle interazioni sociali; una quantità e una frequenza basse non sono necessariamente percepite come negative. L'**essere soli** descrive uno stato temporaneo in cui non ci sono altre persone intorno. Essere soli si differenzia quindi dall'isolamento sociale ... e dalla solitudine, che è un sentimento negativo soggettivo."

Fonte: Factsheet – Was ist Einsamkeit? Disponibile su www.Kompetenznetz-einsamkeit.de

Aspetti problematici della solitudine

La solitudine è un segnale che ci spinge a socializzare. Tuttavia, se la solitudine persiste a lungo, questo sentimento può diventare cronico e diventa più difficile per l'individuo ristabilire dei contatti sociali o delle relazioni strette. È quindi importante adottare misure precoci e preventive per sostenere i meccanismi di adattamento (*coping*).

Fonte: Krieger, T., Seewer, N. & Skoko, A. (2021). Chronische Einsamkeit - mehr als ein Symptom einer Depression. *Psychotherapie im Dialog*, 22, 59-63. <https://doi.org/10.1055/a-1215-1677>

Va inoltre notato che la solitudine è classificata nell' "*Atlante delle emozioni*" svizzero come un sentimento doppiamente schermato: come la vergogna e la mancanza di speranza, non sono prontamente affrontati, ma sono attivamente nascosti dalla popolazione svizzera. Allo stesso tempo, la solitudine è spesso associata alla vergogna. Per questo motivo, anche gli approcci di riduzione dello stigma e indiretti sono misure importanti.

Fonte: Bosshard, L., Bühler, G., Cravilioni, J. & Hermann, M. (2020). *Atlas der Emotionen. Die neue Gefühlslandkarte der Schweiz*. Zürich: Sotomo (Im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz).