

---

# La percezione della solitudine nelle relazioni

**Autore:** Benedetta Ionata

**Fonte:** Città Nuova

**Viviamo in un mondo che si dibatte tra il sentirci soli e l'essere iperconnessi. Ma possiamo essere noi stessi a scegliere di rapportarci con gli altri in maniera tale per cui non si arrivi a questa contraddizione**

La vita odierna è molto diversa da qualsiasi altro periodo della storia umana. **Questo perché possiamo godere di una aspettativa di vita molto più lunga rispetto al passato e contemporaneamente Internet ci ha permesso di lavorare, giocare, fare acquisti, studiare, comunicare e relazionarci in maniera del tutto nuova.** Tutto ciò ci ha consentito di essere sempre più connessi digitalmente da un lato, ma dall'altro di percepire molto più isolamento sociale rispetto al passato. Sebbene la solitudine sia più probabile per esempio tra gli individui più anziani che vivono da soli e sono isolati da amici e famiglie, tra i pazienti con disturbi psichiatrici, tra i pazienti con malattie croniche che limitano la loro capacità comunicative o la mobilità, e/o tra i gruppi sociali emarginati, **chiunque può sentirsi solo in qualsiasi momento.** La solitudine quindi non fa discriminazioni. A tal proposito, la stessa relazione sociale oggettiva può essere percepita come premurosa e protettiva o come sfruttatrice e isolante sulla base di una serie di fattori soggettivi e individuali tra cui le precedenti esperienze di un individuo, le attribuzioni attuali e la preferenza generale per il contatto sociale. **Di conseguenza, la solitudine non è limitata agli anziani che sono malati e vivono soli, ma è evidente per tutta la vita** e persino in chi è circondato da un gran numero di altre persone o in chi ha numerosi contatti/follower/amici sui social media, e addirittura nelle relazioni romantiche. La solitudine sottolinea il fatto che **tutti noi richiediamo non solo la presenza di altri, ma anche la presenza di "altri significativi"** di cui poterci fidare, che ci diano uno scopo nella vita, con i quali possiamo pianificare, interagire e lavorare insieme per sopravvivere e prosperare. Tuttavia, **la presenza fisica di altri significativi nel proprio ambiente sociale non è una condizione sufficiente.** Risulta infatti importante sentirsi in contatto con gli altri significativi per non sentirsi soli: possiamo essere temporaneamente soli ma non sentirsi tali poiché ci sentiamo fortemente legati al coniuge, alla famiglia e/o agli amici, anche stando a distanza. Caratteristiche della solitudine sono dunque la soggettività e la percezione della natura amichevole o ostile del proprio ambiente sociale. A questo proposito una volta il comico americano Robin Williams ha detto: «Pensavo che la cosa peggiore nella vita fosse finire da solo. Non lo è. **La cosa peggiore nella vita è ritrovarsi con persone che ti fanno sentire solo**». Tuttavia con questa affermazione non sono proprio d'accordo, e il motivo è molto semplice. **Gli stati d'animo non sono solo semplici emozioni che ci capita di provare, bensì sono reazioni che noi scegliamo di avere.** Noi e soltanto noi controlliamo i nostri stessi apparati mentali. **Siamo però cresciuti in una cultura in cui ci viene insegnato che non siamo noi i responsabili dei nostri stato d'animo.** E la frase del comico è un esempio di come questa cultura si sia imposta in noi. Ma l'elenco di frasi in realtà potrebbe non finire mai, altri esempi possono essere «mi offendi», «mi rattristi», «mi metti in imbarazzo», e così via. Ogni frase contiene un messaggio secondo il quale non siamo noi i responsabili di ciò che proviamo. Dunque **se il responsabile delle nostre emozioni siamo noi stessi, non siamo tenuti a scegliere reazioni autodistruttrici, o, in questo caso, di sentirci soli.** La gente spesso si lamenta di quello che è dando la colpa agli altri o alle circostanze. Tuttavia le persone che si fanno strada sono quelle che si alzano in piedi e cercano o creano ciò che preferiscono. Come siamo liberi di scegliere le emozioni o i pensieri, così nella miriade di eventi della vita di ogni giorno **siamo liberi di preferire di sentirci connessi con gli altri al sentirci soli.** \_\_\_

**Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi](#)**

---

[di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). ***Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)*** \_