

festival della scienza

CACIOPPO
STARE SOLI
FA MALE
ALLA SALUTE

LAURA GUGLIELMI

“BASTA POCO per sentirsi soli”, così titolava il suo unico romanzo la critica letteraria Grazia Cerchi. Cercando su google la frase “la solitudine è una brutta bestia” si ottengono 70mila risultati. Gli esseri umani hanno bisogno di rapporti sociali. Fin qui niente di nuovo, può apparire strano invece che qualcuno faccia dello studio della solitudine la sua ragione di vita, compiendo delle scoperte importanti. Il neuroscienziato John Cacioppo, classe 1951, americano di origini siciliane, direttore del Center for Cognitive and Social Neuroscience dell'Università di Chicago, terrà oggi alle 18.30, una conferenza a Palazzo Ducale, nella Sala del Maggior Consiglio, spiegando quanto la solitudine sia pericolosa.

Perché è così brutto sentirsi soli, anche scientificamente?

«La solitudine provoca dolore psichico e sensazioni non piacevoli, allo stesso modo della fame e della sete. Abbiamo scoperto che chi soffre di solitudine muore prima, ha un'autoestima minore, è meno soddisfatto della sua vita, è più timido depresso ansioso, e ha atteggiamenti ostili».

Cosa può succedere alle persone che si sentono sole?

«La solitudine, se diventa cronica, influisce sul cervello e può danneggiare la salute fisica e mentale. Fa aumentare la pressione arteriosa e l'or-

moni dello stress. Genera insonnia, obesità e diminuisce le difese immunitarie. Favorisce l'alcolismo, l'uso di droghe e il suicidio»

Ci si può sentire soli anche in famiglia o frequentando gli amici?

«Se si è fisicamente isolati, generalmente si soffre più di solitudine, ma ci si può sentire soli anche con il proprio partner, in famiglia o a un cocktail party. La solitudine è un dolore psichico che si percepisce quando il nostro desiderio di comunicare non va a buon fine. Abbiamo scoperto che, per star bene, è importante la qualità delle relazioni».

Quindi non la quantità?

«Quando le matricole si iscrivono al college, spesso dividono la stanza con altri studenti, e hanno intorno centinaia di colleghi, ma sentono di più il senso della solitudine, perché hanno tagliato i loro legami con la famiglia e gli amici. Ma non c'è bisogno di un cambiamento nelle condizioni di vita o di un lutto per soffrire di solitudine. La società contemporanea è frenetica. Il nostro stile di vita può indurci a non avere contatti umani di un certo spessore. Circa 25 anni fa, durante una ricerca, è stato chiesto ad un campione di cittadini americani,

quanti confidenti avessero. La maggior parte ha risposto tre. La ricerca è stata fatta qualche anno fa, e quasi tutti hanno risposto: nessuno».

Persone come gli eremiti soffrono di solitudine?

«Ci si può isolare e sentirsi felici.

Uno scrittore, ad esempio, pensa ai suoi lettori quando scrive. Un eremita è oggettivamente solo, ma alcune persone hanno bisogno di pochi contatti sociali e provano il piacere della pace con se stessi piuttosto che la sofferenza della solitudine».

Cosa succede ai carcerati che vengono rinchiusi nelle celle d'isolamento?

«Se si prende come esempio persone senza particolari malattie psichiche, le ricerche dimostrano come l'isolamento per lunghi periodi provochi effetti devastanti sulla salute psichica e mentale. Possono anche diventare schizofreniche».

Si può ereditare la solitudine dai propri genitori?

«Secondo uno studio che abbiamo effettuato su 8.600 famiglie olandesi, per il 50 per cento la solitudine è genetica e per il 50 per cento indotta dal contesto sociale».

Che ruolo ha avuto la solitudine nell'evoluzione umana?

«È un segnale biologico che si è evoluto per fare in modo che gli individui cambiassero atteggiamento e per permettere la sopravvivenza della specie. Se ignorata, poteva avere effetti pericolosi per un individuo, così serviva da stimolo per unirsi al gruppo. Siamo sopravvissuti grazie al fatto che ci siamo uniti in coppie e famiglie, formando tribù. Lo stare insieme permetteva che ci si potesse difendere da attacchi esterni e che ci si assistesse gli uni con gli altri».

Quali sono le scoperte di cui si sente più soddisfatto?

«Gli studi che dimostrano come i meccanismi delle cellule, dei neuroni e degli ormoni sono profondamente influenzati da fattori sociali e come questi stessi meccanismi, a loro volta, sono in grado di influenzare il nostro comportamento».

Qual è stato il momento più bello della sua carriera?

«Lo provo ogni mattina, quando mi alzo e vado a lavorare per affrontare nuove sfide».



**CI VORREBBE
UN AMICO**
Nel 1984 la
maggior parte
degli americani
aveva tre
confidenti,
adesso nessuno

JOHN CACIOPPO
neuroscienziato

