

**COSTUME**

# ADDIO ALLE CONFIDENZE, IL MIGLIOR AMICO NON C'È PIÙ

**GIULIANO GALLETTA**

**“S** I RESISTE a stare soli finché qualcuno soffre a non averci con sé, mentre la vera solitudine è una cella intollerabile”, così Cesare Pavese. Un poeta, che la solitudine l’ha vissuta sino alle estreme conseguenze, condivide perfettamente con un neuroscienziato che della solitudine ha fatto un oggetto di studio. John Cacioppo, 58 anni, direttore del Center for Cognitive and Social Neuroscience dell’Università di Chicago, al tema ha dedicato un libro “Solitudine” (Il Saggiatore) e ne parlerà oggi a Genova al **Festival della Scienza**. Secondo lui la solitudine, se non è una vera e propria malattia, danneggia la salute: «Abbiamo scoperto» spiega «che chi soffre di solitudine muore prima, ha un’auto-stima minore, è meno soddisfatto della sua vita, è più timido, depresso, ansioso. La solitudine fa aumentare la pressione

**Il neuroscienziato Cacioppo al Festival della Scienza: 25 anni fa un americano aveva tre confidenti, ora nessuno**

arteriosa e l’ormone dello stress. Genera insonnia, obesità e diminuisce le difese immunitarie. Favorisce alcolismo, uso di droghe e suicidi».

Sfortunatamente viviamo in un mondo iper-individualista, narcisista, che è riuscito quasi a trasformare la socialità - l’elemento che ha permesso al genere umano di vincere la battaglia dell’evoluzione - in un valore negativo: contrario ai principi della concorrenza. La vera amicizia si trasforma così in una “debolezza” che non ci possiamo più permettere.

«Circa 25 anni fa - spiega Cacioppo - durante una ricerca, è stato chiesto a 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».

**GUGLIELMI >> 11**

