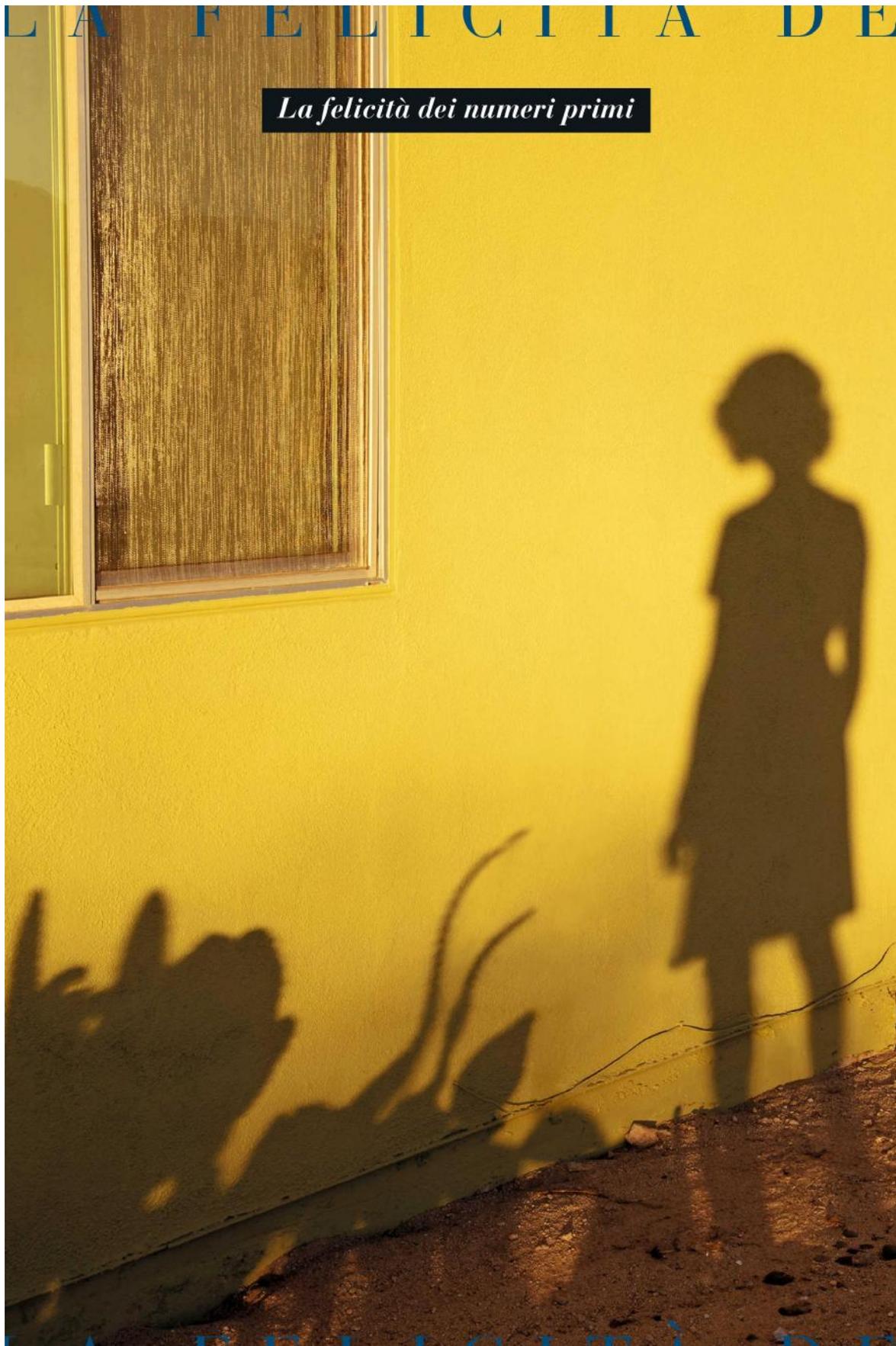


D - LA REPUBBLICA

Data: 26.10.2024 Pag.: 68,69,70...
 Size: 3473 cm2 AVE: € .00
 Tiratura:
 Diffusione:
 Lettori:



La felicità dei numeri primi

Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario, Non riproducibile

D - LA REPUBBLICA

Data: 26.10.2024 Pag.: 68,69,70...
 Size: 3473 cm2 AVE: € .00
 Tiratura:
 Diffusione:
 Lettori:



I NUMERI PRIMI

di Giuliano Aluffi foto di Diana Sosnowska



I NUMERI PRIMI

Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario, Non riproducibile

D - LA REPUBBLICA

Data: 26.10.2024 Pag.: 68,69,70...
 Size: 3473 cm2 AVE: € .00
 Tiratura:
 Diffusione:
 Lettori:



Mentre negli States i media lanciano l'allarme "epidemia di solitudine", un saggio indaga i lati positivi dello stare soli con se stessi, spiegando perché imparare a gestire questa esperienza ci renda persone migliori



Immaginiamo di camminare in un parco, in totale solitudine, magari fischiettando con trasporto, giusto per coccolarci quanto basta, *Are you lonesome tonight?*: tutto sembra organizzarsi attorno al nostro punto di vista, perché ogni cosa - panchine, alberi, lampioni - si presenta a noi soltanto. Non appena appare un'altra persona là in fondo, e cammina verso di noi, finisce l'incantesimo del mondo tutto nostro, perché è immediato renderci conto che anche quell'estraneo ha un suo sguardo e un universo visivo che gli si costruisce attorno, passo dopo passo. Questo è uno degli esempi usati da Jean-Paul Sartre per chiarire il concetto, ancora oggi spesso frainteso, di *L'enfer, c'est les autres*: l'inferno sono gli altri, non perché siano malvagi, ma perché lo sguardo degli altri ci rende, ai loro occhi, delle cose. Ci sottrae individualità cristallizzandoci in quello che, nelle loro menti, è un ritratto di noi impoverito, largamente erroneo e soprattutto statico. Chi ama la solitudine capisce bene le riflessioni del filosofo esistenzialista francese e non sorprende che si vada diffondendo una sorta di nuovo "orgoglio solitario" che è oggetto di un numero crescente di studi. E che finisce sui giornali, come nel caso del recentissimo sondaggio di [booking.com](https://www.booking.com) che svela come viaggiare da soli sia il sogno del 63% degli italiani, e per giunta non solo dei single: ben il 56% di chi è in coppia, infatti, condivide lo stesso desiderio. Una panoramica sul fenomeno ci viene offerta dal nuovo saggio *Solitude: the science and power of being alone* (Cambridge University Press) scritto dalle psicologhe Netta Weinstein e Thuy-vy Nguyen e dalla giornalista Heather Hansen. «L'adulto medio passa quasi un terzo delle ore di veglia da solo, una quantità di tempo che stava già crescendo da prima del Covid. Inoltre il numero di single al mondo è più alto oggi che in qualsiasi altro momento storico», spiega Hansen. «Questo è un fatto oggettivo, chi lo connota come un problema, usando termini come "epidemia di solitudine", risente spesso del condizionamento, inculcatoci fin da bambini, che ci spinge a considerare la solitudine come qualcosa di triste e negativo. E invece non è per forza così».

Il paradosso della solitudine - essere al tempo stesso limitati ai nostri pensieri e desideri, affrancandoci dai limiti connaturati alla presenza altrui - viene risolto una volta che, secondo le autrici del saggio, si inizia a considerare la solitudine «non come l'assenza di qualcosa, ma come la presenza di tutto». Per apprezzarla non c'è bisogno di filosofeggiare, può bastare anche una serena consapevolezza dei vantaggi psicologici. «Studi mostrano che attività alla portata di tutti, come per esempio le lunghe passeggiate

D - LA REPUBBLICA

Data: 26.10.2024 Pag.: 68,69,70...
 Size: 3473 cm2 AVE: € .00
 Tiratura:
 Diffusione:
 Lettori:



nella natura, hanno benefici sia sul breve che sul lungo termine: tra i primi c'è la sensazione di rinnovata energia ed entusiasmo con cui si torna alla vita di tutti i giorni», spiega Thuy-vy Nguyen. «I benefici più duraturi, invece, sono dati dall'esperienza di autoriflessione che è inevitabile fare quando si cammina da soli, in uno spazio e un tempo che ci permettono di pensare deliberatamente alle nostre priorità e al significato di ciò che facciamo. Sono insomma dei momenti di crescita individuale».

In ogni caso non è necessario isolarsi dal mondo per attingere a questa risorsa per lo spirito. «Nelle nostre ricerche abbiamo individuato due categorie fondamentali: la solitudine privata e quella pubblica. La prima è caratterizzata dall'essere separati sia fisicamente che psicologicamente dagli altri, così da poterci focalizzare su noi stessi senza alcuna distrazione. Non deve essere totale, in stile monaco buddista in cerca di illuminazione: si può trarre beneficio dalla solitudine privata anche usando – ma preferibilmente in modo passivo, ossia semplicemente consultando, senza intervenire – i social media o il Web». Questo tipo di approdo è ristoratore soprattutto quando l'empatia, consumata da ore di interazioni sociali durante la giornata, diventa il cavallo di Troia usato dallo stress per intrufolarsi nella nostra vita. «Tra le persone che abbiamo intervistato, coloro che più traggono giovamento dai momenti di solitudine privata sono quelli che si definiscono molto empatici, e anche chi sente il bisogno di sfuggire per un momento dai ruoli nei quali gli altri li incasellano. Un errore che commettiamo tutti, e che ci fa pesare i momenti in cui non riusciamo a ritagliarci una "solitudine privata" è il sentirsi osservati e giudicati da chi abbiamo intorno: questo è il famoso effetto *spotlight* (riflettore). Ormai è comprovato che sopravvalutiamo l'attenzione che gli altri ci rivolgono. È un istinto naturale, che appare radicato nell'evoluzione: fin dalla preistoria, immaginare che, in presenza di un predatore, i suoi occhi ci stiano osservando è senz'altro più utile a eluderne gli eventuali assalti. Oggi però, visto che non siamo più nella savana, questa scorciatoia mentale può rivelarsi una fonte d'ansia ingiustificata».

Chi riesce ad affrancarsi da questa eccessiva sensibilità può migliorare le sue giornate godendo della solitudine pubblica: «La viviamo quando, pur essendo in mezzo agli altri, riusciamo a isolarci mentalmente. Magari avvalendoci di strumenti come le cuffie, lo smartphone, un libro, quando siamo sul metrò o in treno», spiega Hansen. «Non tutti sono capaci di esercitare con serenità la solitudine pubblica: molti infatti avvertono un certo stigma sociale in situazioni come un pranzo in solitaria al ristorante, o una serata da soli al cinema». Eppure riuscire a sentirsi invisibili come ninja anche in mezzo alla folla, e diventare capaci di inseguire i nostri pensieri senza farci interrompere dai modi e dai tempi degli altri, significa ritagliarsi un'oasi di paradiso nell'inferno sartriano: «Il beneficio più consistente che abbiamo visto nei nostri studi sulla solitudine è la regolazione delle emozioni», osserva Nguyen. «Quando siamo da soli in situazioni di routine quotidiana, cala il livello complessivo delle cosiddette "emozioni attivate". Se è vero che riduciamo i picchi emotivi positivi come l'euforia e l'energia che possono darci l'interazione vis-à-vis con amici e persone piacevoli, riduciamo anche i picchi negativi, le ansie e le frustrazioni, che sono in genere più influenti nel determinare l'umore alla fine della giornata». In situazioni particolari, invece, essere da soli permette il manifestarsi delle cosiddette "esperienze di picco", ovvero di sensazioni intense come la meraviglia: «Capita quando riusciamo a essere soli nella natura e a focalizzarci sulla bellezza dell'attimo presente e su nient'altro. Sono momenti quasi trascendenti, nei quali capiamo nella solitudine – purché sia intenzionale, consapevole e ben armonizzata con i momenti di socialità che restano indispensabili alla mente e al cuore – possiamo muoverci verso versioni migliori di noi stessi». ■

Le immagini di questo servizio sono tratte da un progetto fotografico di Diana Sosnowska.

Sull'altro volume Michele Neri intervista Peter Godfrey Smith, autore di *Living on Earth: Life, Consciousness and the Making of the Natural World*, sull'importanza di vivere in connessione con gli altri.

ON MY OWN

