

**Solitudine: definizioni, voci e prospettive.**

Report di ricerca  
"Solitudine. Un'esplorazione" e  
"Giovani e solitudine a Torino"

*A cura di Silvia Stefani*



Fondazione  
Ufficio Pio

Il presente volume raccoglie due studi condotti nel 2024 dalla dottoressa Silvia Stefani, per conto della Fondazione Ufficio Pio.

Il primo, **“Solitudine: un’esplorazione”**, è una revisione della letteratura sul tema della solitudine.

Il secondo, **“Giovani e Solitudine a Torino”**, è un report di ricerca sulla solitudine giovanile a Torino.

**Silvia Stefani**, PhD in Scienze Sociali, attualmente ricopre la posizione di assegnista di ricerca presso l'Università degli Studi di Genova- E' anche docente di antropologia presso l'Università di Torino e il Politecnico di Torino. La sua attività di ricerca è focalizzata principalmente sulle disuguaglianze, con un approccio intersezionale e di antropologia del welfare. Ha svolto ricerche in Brasile e a Capo Verde, dalle quali sono scaturiti i volumi *“Favelas e Asfalto. Disuguaglianze e lotte a Rio de Janeiro”* (Rosenberg & Sellier, 2021) e *“Sujeito Omi. Antropologia delle maschilità a Capo Verde”* (Meltemi, 2019). Dal 2018 si è occupata anche del contrasto all'homelessness e, nel periodo 2019-2023, è stata project manager del progetto Erasmus+ HOOD (Homeless's Open Dialogue) per conto della Fondazione Ufficio Pio.

Torino, febbraio 2025



# Solitudine: un'esplorazione.

**REPORT DI REVISIONE DELLA LETTERATURA**

A cura di: Silvia Stefani, per conto della  
Fondazione Ufficio Pio

# Sommario

Solitudine: una questione privata? .....	2
Lost in translation: definire la solitudine .....	3
La diffusione della solitudine involontaria: i dati a disposizione oggi .....	5
Come misurare la solitudine involontaria? .....	5
Incidenza della solitudine.....	6
Geografia della solitudine.....	8
Target a rischio.....	8
Fattori di rischio ed effetti .....	10
Salute fisica e mentale .....	10
Povertà, educazione e vulnerabilità sociale.....	11
Luoghi di vita e abitare.....	12
Discriminazioni.....	14
Eventi-rischio.....	14
Solitudine, disimpegno politico e populismi .....	15
Social media e digital solitude .....	17
Le radici della solitudine .....	19
Interventi di contrasto alla solitudine .....	21
La prescrizione sociale.....	23
Interventi in Italia: S.T.E.P.S. e Hikikomori .....	24
Infrastrutture di comunità, cambiamenti culturali e politici.....	24
Conclusioni .....	26
Bibliografia.....	27

## Solitudine: una questione privata?

Oggi si sta diffondendo a livello globale una crescente attenzione e preoccupazione rispetto al problema della solitudine. Sebbene questa diffusione sia precedente al Covid-19, la pandemia è stata una sorta di trampolino di lancio per la ricerca e gli interventi di contrasto alla solitudine. Durante la crisi pandemica, infatti, la maggior parte della popolazione a livello globale ha sperimentato direttamente quanto sia difficile esperire e affrontare tale vissuto e, sebbene il Covid-19 abbia certamente amplificato il problema, è emerso come questa crisi avesse radici più antiche. La pandemia ha avuto inoltre il merito di ridurre il carico stigmatizzante della solitudine, infrangendone il tabù.

La diffusione del dibattito sulla solitudine si è contraddistinta per un primo grande cambiamento di paradigma: si è passati dal considerarla un problema individuale a pensarla come questione collettiva, sociale e politica. Buona parte delle letture specialistiche presenti in questo report, come vedremo, vanno a esplorare le cause strutturali della solitudine, senza ricondurla a responsabilità o caratteristiche individuali. Ma non è solo lo sguardo specialistico a essere protagonista di questo cambiamento di paradigma: la ricerca condotta da SoledadES (2024) che esplora la percezione diffusa nell'opinione pubblica sul tema ha rilevato che la maggioranza delle persone intervistate non pensava che la solitudine fosse da ricondurre a problemi individuali. Questo cambiamento di sensibilità è particolarmente interessante nell'epoca contemporanea neoliberale, in cui numerosi fenomeni sociali collettivi (come la disoccupazione, la povertà, la crisi della natalità) tendono a essere reinquadrati in termini individuali, come problemi personali e non strutturali (Capello 2020).

Questa accresciuta attenzione si è accompagnata a un impegno esplicito di alcuni governi a questo riguardo. In questo caso, lo stato-pioniere è il Regno Unito che a partire dai lavori della "Jo Cox<sup>1</sup> Commission on Loneliness" ha creato nel 2018 il Ministero della Solitudine. Nel 2021 il Giappone ha creato a sua volta un ministero per combattere la solitudine e l'isolamento sociale, anche in ragione dell'espansione del problema in epoca pandemica. L'Olanda, invece, attraverso il Directorate of Long-Term Care del Ministero della Salute, del Welfare e dello Sport ha destinato considerevoli risorse umane e finanziarie alla lotta contro la solitudine.

Alla luce di questa crescente sensibilità, il report seguente è una sintesi di parte della letteratura esistente sul tema, con l'obiettivo di fornire un quadro esaustivo utile per una futura programmazione di interventi di contrasto e prevenzione della solitudine.

---

<sup>1</sup> Jo Cox (Helen Joanne Leadbeater) è stata una deputata laburista inglese che ha lottato per portare all'attenzione politica la questione della solitudine e che è stata uccisa nel 2016 da un estremista di destra.

## Lost in translation: definire la solitudine

Per parlare di solitudine è necessario, in primo luogo, chiarire cosa si intende con questo termine. La lingua inglese, veicolo principale della maggior parte delle ricerche sul tema, fornisce un ventaglio di termini che permettono di declinarne il significato in sfumature differenti, non sempre facilmente traducibili in italiano. In particolare, possiamo distinguere tra:

- **Aloneness / social isolation:** si tratta di uno stato oggettivo legato al fatto di non avere altre persone intorno, al numero di relazioni di una persona che possono essere quantificate (Beckers *et al.* 2022; Parsons 2020). Se la letteratura è unanime nel definire questo concetto un fatto “oggettivo” non vengono forniti tuttavia dei riferimenti rispetto al numero massimo di relazioni che una persona può avere per essere considerata “socialmente isolata”. Questo, probabilmente, anche perché si tratta di un numero che è contestuale e culturale, legato cioè alle aspettative sociali sulle fasi di vita di una persona che variano tra diversi contesti culturali.
- **Solitude:** con questo termine si intende una ricerca volontaria di solitudine, che può avere anche un’accezione positiva, perché può essere finalizzata alla creazione artistica, intellettuale, alla meditazione, etc.
- **Loneliness:** consiste in una percezione soggettiva di insoddisfazione rispetto al numero e/o alla qualità delle relazioni sociali di un soggetto, ed è un sentimento doloroso (Peplau and Perlman 1982; Sha’ked & Rokach 2015, Beckers *et al.* 2022, Ozawa-De Silva & Parsons 2020). L’elemento centrale della definizione consiste nel suo carattere **soggettivo**: per questo motivo è possibile che un vissuto di “social isolation” e di “loneliness” non siano sempre sovrapponibili. Una persona che ha una rete sociale numerosa può comunque provare un senso di solitudine, così come una persona oggettivamente isolata potrebbe non sentirsi sola.

La letteratura fa un’ulteriore distinzione in:

- **Emotional loneliness:** percezione di una mancanza di relazioni significative e intime.
- **Social loneliness:** insoddisfazione rispetto all’ampiezza della propria rete sociale, di cui fanno parte diversi tipi di attori (famigliari, amica, colleghe, vicini, conoscenti, etc.)

Questa distinzione evidenzia come la solitudine abbia una dimensione qualitativa e una quantitativa, a loro volta non sempre sovrapponibili.

Per rendere questa complessità, in spagnolo, si utilizza il termine “soledad no deseada” (SoledadES 2024). In questo report si opterà per la traduzione in “solitudine involontaria”, ossia non ricercata, ma subita dal soggetto, o, per rendere la lettura più scorrevole, semplicemente di “solitudine”, sempre da intendersi con la stessa accezione.

Proseguendo nella chiarificazione del concetto di solitudine involontaria è utile identificarne la dimensione temporale. Essa può essere infatti suddivisa in:

- **Situazionale:** legata a specifici momenti o fasi della vita, come la fine degli studi, la morte del coniuge, etc.
- **Esistenziale:** legata all’assenza di un significato e di uno scopo per vivere (Ozawa-De Silva 2020).
- **Transitoria:** che non ha una durata prolungata. Spesso la solitudine situazionale è di natura transitoria, ma può tradursi in solitudine cronica.
- **Cronica:** si intende generalmente un vissuto di solitudine che duri da più di due anni (Young 1982).

Le persone con un vissuto di solitudine involontaria tendono a descriverla in diversi modi, tra cui come una sensazione di vuoto, sentirsi rifiutati ed esclusi, sentirsi inutili, mancanza di senso, etc. Peplau e Perlman

(1982) la definiscono come uno stato emotivo negativo caratterizzato da sentimenti di tristezza e sensazioni di vuoti, risultanti da una mancanza percepita.

Partire da una definizione chiara e condivisa con la letteratura specialistica sul tema è fondamentale per indirizzare tanto la ricerca, quanto le forme di intervento future. Inoltre, dalla ricerca realizzata, che si è basata principalmente su fonti anglofone, non si riscontra un corrispettivo del termine “povertà relazionale”, che anche nelle fonti italiane sembra avere una definizione poco chiara. In generale, si suggerisce, dunque, di evitare di parlare di “povertà relazionale”, in quanto si distanzia dalla letteratura sul tema, soprattutto perché non evidenzia la dimensione di percezione soggettiva del termine.

## La diffusione della solitudine involontaria: i dati a disposizione oggi

### *Come misurare la solitudine involontaria?*

I dati disponibili raccolti in diversi paesi europei raccontano di un fenomeno di considerevole estensione. Prima di riportare alcuni dati, è importante però ricostruire in maniera sintetica il dibattito relativo a come misurare la solitudine. Una prima distinzione va fatta tra le **misurazioni dirette e indirette**: nelle prime si nomina direttamente il termine “solitudine”, mentre le seconde cercano di rilevare il vissuto di solitudine a partire da altri indicatori.

Soprattutto nei contesti in cui la solitudine è ancora stigmatizzata, le rilevazioni dirette rischiano di raccogliere risposte evasive. È il caso, per esempio, nei paesi occidentali, degli uomini che, per via dei modelli di mascolinità egemonica diffusi, presentano generalmente una maggior resistenza delle donne ad ammettere i propri sentimenti di solitudine.

Le misurazioni indirette permettono di evitare questo rischio, ma al tempo stesso possono essere influenzate dai bias culturali di chi elabora la ricerca e non permettono di esplorare significati alternativi e soggettivi del concetto di solitudine.

Nel contesto occidentale, attualmente, sono due le scale standardizzate principalmente utilizzate per rilevare la solitudine involontaria, entrambe nate nell’ambito della psicologia sociale.

La prima è la **UCLA Loneliness Scale**, elaborata nel 1978 da un team di ricerca dell’Università della California di Los Angeles. La UCLA è disponibile in una versione estesa, composta da 20 domande e in una versione breve di 3 domande (in grassetto nella tabella). Ad oggi rimane la scala più utilizzata per misurare la solitudine involontaria.

	Never	Rarely	Sometimes	Often
1. How often do you feel that you are “in tune” with the people around you?				
<b>2. How often do you feel that you lack companionship?</b>				
3. How often do you feel that there is no one you can turn to?				
4. How often do you feel alone?				
5. How often do you feel part of a group of friend?				
6. How often do you feel you have a lot in common with the people around you?				
7. How often do you feel that you are no longer close to anyone?				
8. How often do you feel that your interests and ideas are not shared by those around you?				
9. How often do you feel outgoing and friendly?				
10. How often do you feel close to people?				
<b>11. How often do you feel left out?</b>				
12. How often do you feel that your relationships with others are not meaningful?				
13. How often do you feel that no one really knows you well?				
<b>14. How often do you feel isolated from others?</b>				
15. How often do you feel you can find companionship when you want it?				
16. How often do you feel that there are people who really understand you?				
17. How often do you feel shy?				
18. How often do you feel that there are people you can talk to?				
19. How often do you feel that there are people you can talk to?				

20. How often do you feel that there are people you can turn to?				
--	--	--	--	--

Tab 1: UCLA Loneliness Scale, versione estesa

La seconda scala è la **“De Jong Gierveld Loneliness Scale”** che attraverso 6 o 11 domande (versione breve e versione estesa) misura la solitudine involontaria distinguendola tra sociale (SL) ed emotiva (EL). Nella tabella seguente le domande della versione breve sono scritte in grassetto.

	Yes	More or less	No
1. There is always someone I can talk to my day-to-day problems (SL)			
2. I miss having a really close friend (EL)			
<b>3. I experience a general sense of emptiness (EL)</b>			
<b>4. There are plenty of people I can rely on (SL)</b>			
5. I miss the pleasure of the company of others (EL)			
6. I find my circle of friends and acquaintances too limited (EL)			
<b>7. There are many people I can trust completely (SL)</b>			
<b>8. There are enough people I feel close to (SL)</b>			
<b>9. I miss having people around (EL)</b>			
<b>10. I often feel rejected (EL)</b>			
11. I can call on my friend whenever I need them (SL)			

Tab 2: De Jong Gerveld scale, versione estesa

Ricerche antropologiche hanno evidenziato come anche queste scale in realtà siano portatrici di bias culturali. Parsons (2020), per esempio, ha messo in luce come siano fortemente sbilanciate nel rilevare la presenza/assenza di comprensione reciproca e vicinanza emotiva tra le persone, più che le esperienze di scambio sociale. Eppure, *l'intimacy* non è un'esperienza culturalmente neutra: in contesti diversi è esperita in maniera differente. Nelle società dell'Africa Occidentale in cui è diffuso una forte concezione di persona relazionale, per esempio, *l'intimacy* è intesa come “responsività interpersonale alle aspettative relazionali” mentre nelle società individualistiche come gli Stati Uniti come “condivisione di esperienze e sentimenti personali” (Adams *et al.* 2004, pp. 324-325).

Esiste infine la scala “per rilevare la solitudine sociale ed emozionale negli adulti”, che misura la solitudine sociale, legata alle relazioni amicali, la solitudine familiare, riferita al supporto incontrato all'interno del nucleo familiare, e la solitudine romantica, ovvero la carenza di relazioni affettive intime (SoledadES 2024).

## *Incidenza della solitudine*

Le indagini elaborate negli ultimi anni rilevano una presenza consistente e preoccupante di solitudine involontaria nella popolazione europea. A riprova di questo si riportano a seguire alcuni dati significativi.

Le indagini più rilevanti a livello europeo sono collegate al progetto pilota lanciato nel 2021 dalla Commissione Europea “Monitoring Loneliness in Europe” e realizzato dal Joint Research Center della Commissione Europea (JRC). Il progetto è stato finalizzato a sviluppare una miglior comprensione dei diversi aspetti della solitudine, tra cui i fattori individuali, sociali e contestuali a essa legati, i fattori di rischio e le conseguenze individuali e collettive. Il progetto ha ripreso alcuni studi e dati disponibili precedenti e ha elaborato al suo interno un'ampia indagine online, **l'EU Loneliness Survey**, condotta tra novembre e dicembre 2022 e rivolto alla popolazione con più di 16 anni in tutti i 27 stati membri dell'Unione Europea. Sono stati raccolti i dati di 25.646 persone, per una media di circa 1000 persone per paese (con eccezione di Cipro, Malta e Lussemburgo che hanno visto un numero minore di persone coinvolte). Si tratta della prima indagine svolta a livello europeo

con questo focus specifico. I dati saranno pubblicati a settembre 2024 nell'ebook open-access "Loneliness in Europe. Determinants, Risks and Interventions". Secondo i risultati preliminari dell'indagine<sup>2</sup>:

- Il 13% delle persone intervistate ha affermato di essersi sentita sola per la maggior parte del tempo o sempre nelle quattro settimane precedenti all'intervista;
- Il 35% ha affermato di essersi sentita sola almeno qualche volta nelle quattro settimane precedenti.

Il JRC ha inoltre comparato i risultati di due sondaggi elaborati dall'Eurofound per cogliere l'impatto della pandemia da Covid-19 nella diffusione della solitudine tra la popolazione europea, nello specifico:

- **EQLS** (European Quality of Life Survey) condotto tra settembre 2016 e marzo 2017, basato su un campionamento randomizzato stratificato e realizzato tramite interviste in presenza.
- **LWC** (Living, Working and Covid-19 data) condotto in tre tornate: aprile-giugno 2020; giugno-luglio 2020; febbraio-marzo 2021. Diversamente dall'EQLS, è un sondaggio online, aperto a chiunque abbia più di 18 anni, con un campionamento a palla di neve tramite una promozione sui social network.

I due sondaggi hanno dunque caratteristiche molto diverse ed è importante ricordarsene nel comparare i dati raccolti per capire l'impatto del Covid rispetto alla solitudine.

Secondo il LWC, la prevalenza di solitudine è cresciuta rapidamente nei primi mesi dall'inizio della pandemia di Covid-19. Se nel 2016, secondo l'EQLS, solo il 12% ha riportato di sentirsi solo più di metà del tempo nelle due settimane precedenti all'intervista, nei primi mesi di pandemia questa percentuale è salita al 25%, 26%. Un altro dato interessante riguarda i giovani adulti: durante il Covid-19 è stato il gruppo che più ha sofferto per un incremento del senso di solitudine. Plausibilmente questo dato è legato alla criticità di questa fascia d'età in cui la cerchia amicale ha un ruolo cruciale ed è forte la necessità di cercare una propria indipendenza e autonomia dal nucleo familiare e dalla cerchia primaria. Per quanto riguarda l'Italia, un sondaggio condotto dal Sole 24 ore<sup>3</sup>, di cui non vengono però esplicitate le modalità di campionamento, analisi e somministrazione, afferma che durante la pandemia il 55% delle persone intervistate soffriva la solitudine.

Un ultimo studio interessante, perché legato a un paese dell'Europa Meridionale che condivide diverse caratteristiche con l'Italia, è quello condotto in Spagna nel 2024 dall'Observatorio Estatal de La Soledad no Deseada. Secondo i dati pubblicati nel *Barómetro de la soledad no deseada en España 2024*, condotto con 2.900 persone maggiorenti, tramite un'intervista telefonica, il 63% si è sentita sola in qualche momento della vita, e il 36,6% delle persone intervistate si è sentita abbastanza o molto sola. Il 21,8% delle donne e il 18% degli uomini intervistati ha affermato di sentirsi sola al momento dell'indagine, dato che è superiore alla media europea del sondaggio del 2022.

Nonostante questi dati, è difficile stabilire se la solitudine sia aumentata o se sia solo cresciuta la consapevolezza e l'attenzione a questo riguardo. Secondo diversi studi oggi non sono disponibili evidenze sostanziali della crescita del fenomeno della solitudine (Beutel *et al.* 2017, Mund *et al.* 2020, d'Hombres *et al.* 2021). Sicuramente oggi sono però in crescita alcuni fenomeni che, come vedremo in seguito, costituiscono dei fattori di rischio per la solitudine. In particolare:

- aumento delle persone che vivono sole (single-person household);
- invecchiamento della popolazione globale;
- atomizzazione e precarizzazione del lavoro;

---

<sup>2</sup> [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/scientific-activities-z/survey-methods-and-analysis-centre-smac/loneliness/loneliness-prevalence-eu\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/scientific-activities-z/survey-methods-and-analysis-centre-smac/loneliness/loneliness-prevalence-eu_en), ultimo accesso effettuato il 24/08/2024.

<sup>3</sup> [https://www.ilsole24ore.com/art/pandemia-55percento-soffre-solitudine-disagio-sempre-piu-forte-i-giovani-ADPDU0y?refresh\\_ce=1](https://www.ilsole24ore.com/art/pandemia-55percento-soffre-solitudine-disagio-sempre-piu-forte-i-giovani-ADPDU0y?refresh_ce=1), consultato il 25/08/2024.

- de-tradizionalizzazione e fluidità della società, che ha minato il ruolo protettivo verso la solitudine che avevano alcune istituzioni tradizionali, come la famiglia, la parrocchia, i sindacati, la comunità locale (van Tilburg & Thomése 2010).

## Geografia della solitudine

La letteratura è unanime nel sostenere che i dati a oggi disponibili riportano dei livelli di solitudine involontaria maggiore nell'Europa Meridionale e Orientale rispetto all'Europa Settentrionale e Occidentale. In particolare, i dati preliminari dell'EU Loneliness Survey del 2022, riportano che:

- La prevalenza maggiore di sentimenti di solitudine è in Irlanda, con il 20% dei partecipanti, subito seguita da Lussemburgo, Bulgaria e Grecia.
- I livelli più bassi sono stati riscontrati in Olanda, Repubblica Ceca, Croazia e Austria, tutte al di sotto del 10%.
- L'Italia si posiziona a un livello intermedio, al 13%.

L'impatto del Covid-19 misurato dal JRC tramite gli studi EQLS 2016 e LWC già menzionati riportano però come questa differenza tra stati europei sia temporaneamente scomparsa durante il Covid, quando quasi tutti i paesi erano caratterizzati da un'incidenza di circa 25-26% di solitudine involontaria nella popolazione.

La differenza interna tra le aree europee è controintuitiva: l'Europa Meridionale e Orientale è associata nell'immaginario comune a culture più collettiviste, mentre il Nord Europa a un approccio più individualista. A questo proposito esistono due ipotesi per spiegare questa differenza. In primo luogo, il welfare state, storicamente più strutturato e meno familistico nell'Europa Settentrionale, può svolgere un forte ruolo protettivo verso la solitudine, che viene a mancare invece nei paesi meridionali. In secondo luogo, è proprio la differenza culturale citata a poter sostenere queste differenze: la solitudine è, infatti, una percezione soggettiva che si costruisce anche a partire dalle aspettative sociali culturalmente plasmate. In una cultura collettivista le aspettative relative alle relazioni sociali saranno più alte e dunque più difficili da raggiungere (Berlingieri *et al.* 2023), specialmente a fronte di cambiamenti demografici che modificano l'assetto sociale, familiare e comunitario (si pensi, per esempio, alla "fuga di cervelli" che allontana molti giovani italiani dalle famiglie di origine, andando a minare l'aspettativa relativa al supporto e alle relazioni intergenerazionali familiari).

Gli studi riportati, invece, non riscontrano una differenza significativa di incidenza della solitudine tra zone rurali e urbane. Nell'indagine spagnola (SoledadES 2024), viene però evidenziato come nelle zone rurali e giovani soffrano di un tasso maggiore di solitudine rispetto a loro coetanei cittadini, inversamente a quanto accade per la popolazione anziana. Inoltre, i piccoli villaggi rurali (> di 10.000 abitanti) sono quelli che riportano i tassi più bassi di solitudine, mentre i tassi più alti si trovano nei grandi centri rurali e nelle piccole città (< 10.000 e >50.000 abitanti). La solitudine involontaria vissuta da giovani nelle zone rurali non è, tuttavia, un elemento da sottovalutare: esso può essere uno dei fattori che contribuiscono al progressivo svuotamento delle campagne, in particolare delle fasce d'età più giovani, fondamentali per la sopravvivenza demografica, economica e sociale di queste aree.

### Target a rischio

Un dato interessante che emerge da questi studi riguarda la popolazione a rischio. Se il senso comune indica gli anziani come primi soggetti a rischio solitudine, i dati in realtà dipingono un quadro diverso. Tutte le ricerche citate parlano di un grafico a "U", o "gaussiana invertita", in quanto le due fasce d'età a maggior rischio sono quella anziana, ma anche quella dei giovani. Secondo il *Barómetro de la soledad no deseada en España 2024*, i giovani sarebbero addirittura il target principale (14 punti percentuali oltre la media). La fascia d'età in cui è compresa la categoria "giovani", tuttavia, può variare tra i diversi sondaggi. Per quanto riguarda

il *Barómetro*, per esempio, si parla di due fasce d'età: 18-24 anni (34,6% di solitudine) e 25-34 anni (27,1%). Tendenzialmente si considera la fascia che va dalla maggiore età ai 30-35 anni. Molti tra gli studi citati, inoltre, non coinvolgono popolazione minorenni, che potrebbe essere invece un altro target a forte rischio solitudine. Questo dato è significativo soprattutto a fronte degli interventi a oggi in essere, che sono principalmente indirizzati alla popolazione anziana. Come evidenziano Baarck *et al.* (2021) nel report del JRC, i fattori di rischio per la solitudine involontaria sono inoltre elaborati in riferimento principalmente alla popolazione adulta e anziana, ma non si può dire per scontato che i giovani adulti siano affetti ugualmente dagli stessi fattori. Il policy brief *Mapping of loneliness interventions* evidenzia come solo l'8% degli interventi di contrasto alla solitudine rilevati a livello europeo siano esplicitamente rivolti a giovani adulti, mentre il 53% ha come target la popolazione anziana (Casablanca *et al.* 2023).

Oltre a giovani e anziani, ci sono altri target a rischio solitudine che ricorrono nella letteratura evidenziata. Secondo Beckers *et al.* (2022) si tratta di:

- persone con problemi di salute mentale;
- persone con problemi di salute fisica, in particolare con malattie croniche;
- persone con disabilità;
- genitori e caregivers;
- persone in condizioni di povertà e/o vulnerabilità sociale;
- migranti e rifugiati;
- persone discriminate (per motivi di origine, etnia, orientamento sessuale, religione, etc.)

Le persone con malattie mentali sono fortemente esposte al rischio di solitudine, mentre le persone con malattie croniche o disabilità soffrono di solitudine sia per motivi di discriminazione, sia per le limitazioni subite nel partecipare ad attività sociali.

Per quanto riguarda i genitori, alcuni studi hanno evidenziato come la paternità sia un fattore protettivo contro la solitudine, mentre la maternità abbia un effetto inverso (SoledadES 2024), fatto che andrebbe esplorato più nei dettagli per capire quanto questo effetto sia plasmato da una cultura e da un insieme di strutture sociali sessiste, in ragione delle quali la maternità spesso coincide con la perdita o con un downgrading lavorativo – dunque anche economico – e con un sovraccarico di lavoro di cura, non equamente ripartito all'interno della coppia.

La popolazione di origine straniera è più esposta al rischio di solitudine rispetto a quella autoctona: in Spagna, i migranti di prima o seconda generazione hanno un'incidenza di solitudine quasi doppia rispetto alla popolazione spagnola (32,5% rispetto al 17,8%), in linea con le ricerche svolte su specifici gruppi nazionali in altri contesti europei (Fokkema & Naderi 2013, Van Tilburg & Fokkema 2020; ten Rowan *et al.* 2020). Queste ultime indagano in particolare l'intersezione tra invecchiamento e migrazione, andando anche a esplorare un gruppo sociale – quello dei migranti anziani – finora poco considerato tanto dalla ricerca sociale quanto dalle politiche. La popolazione migrante, infatti, continua a essere più giovane di quella nazionale e anche maggiormente esposta al rischio di disoccupazione, altro fattore chiave, come vedremo, per la solitudine.

Si rimanda invece ai prossimi paragrafi l'approfondimento del ruolo del reddito come fattore protettivo o di rischio rispetto alla solitudine.

## Fattori di rischio ed effetti

Non è semplice capire quali siano le cause della solitudine. Si tratta, infatti, di un fenomeno complesso e multifattoriale. Inoltre, intercorrono dei rapporti di ricorsività tra solitudine, fattori di rischio ed effetti: diversi elementi sono al contempo causa e conseguenza della solitudine involontaria. Esistono, inoltre, alcune predisposizioni caratteriali: bassa auto-stima<sup>4</sup>, senso diffuso di inadeguatezza sociale, propensione a compararsi agli altri (Baarcks 2021). È importante però, in linea con il cambiamento di paradigma in corso, pensare alla solitudine non come un problema individuale, ma come una questione strutturale, che si nutre all'interno di un ecosistema.

## Salute fisica e mentale

Come già anticipato, le persone che vivono una condizione di salute fisica o mentale compromessa possono essere a rischio solitudine. Malattie croniche, problemi gravi di salute, disabilità possono essere degli ostacoli a una piena partecipazione alla vita sociale, andando a deteriorare la qualità e la quantità delle relazioni di una persona. La malattia mentale è particolarmente associata alla solitudine: in Spagna, per esempio, la metà delle persone con problemi di salute mentale soffrono la solitudine (SoledadES 2024). Inoltre, la solitudine mina la salute mentale delle persone: la revisione della letteratura realizzata da Calati *et al.* (2019) evidenzia come sia la condizione oggettiva di isolamento sociale sia il sentimento soggettivo di solitudine sono fortemente associati a pensieri suicidi e tentativi di suicidio. L'EU Loneliness Survey riporta, inoltre, come le persone sole abbiano 20 punti percentuali in più di depressione rispetto a quelle non sole.

Se la connessione tra solitudine e malattia mentale è più immediata, recentemente numerose ricerche hanno invece portato all'attenzione pubblica il legame che essa detiene con le malattie fisiche, tanto che Vivek Murthy (2023), *Surgeon General* degli Stati Uniti dal 2014 al 2017, ha scelto proprio la solitudine come emergenza sanitaria da esplorare e fronteggiare durante il suo mandato. Già nel XVII secolo, il medico scozzese William Cullen è stato tra i primi individuare la relazione tra solitudine e malattia (Hertz 2020). Da allora, diversi studi scientifici hanno associato alla solitudine le malattie più disparate: ipertensione, disturbi del sonno, infiammazioni croniche, Alzheimer, accelerato declino delle facoltà cognitive, cancro. Un corpo solo è un corpo stressato, spesso esausto, con costanti livelli alti di cortisolo (l'ormone dello stress), che contribuisce a generare stati di infiammazione cronica, nonché a ostacolare i processi di guarigione (*Ibidem*). Le persone sole hanno più alti tassi di ospedalizzazione e degenze prolungate, fatto che rende la solitudine anche un costo non indifferente per la sanità pubblica. Aver vissuto una fase di profonda solitudine può incidere sulla salute delle persone anche a distanza di anni. In ultima analisi, la solitudine è stata riconosciuta anche come causa di mortalità precoce (Beckers *et al.* 2022).

Inversamente, l'opposto della solitudine, ovvero l'appartenenza alla comunità, svolge un ruolo benefico anche sul fronte della salute fisica. Hertz (2020) cita a questo proposito due casi famosi nel panorama globale: la città di Roseto, in Pennsylvania e la comunità Haredim, di ebrei ultraortodossi. Roseto negli anni '50 è diventata famosa per avere un tasso di mortalità e un'incidenza di malattie cardiache significativamente più basse della media nazionale e di quella di città analoghe. Le ricerche svolte sul "caso Roseto" hanno individuato nei forti vincoli famigliari e comunitari della sua popolazione di immigratə italo-americana il fattore protettivo distintivo. Analogamente, la Haredim godono di un'aspettativa di vita superiore alla media e il 73,6% definisce il proprio stato di salute "molto buono". Questo nonostante la dieta di questa comunità sia povera di fibre e verdure, le persone siano carenti di vitamina D in ragione del rigido codice d'abbigliamento, non svolgano sufficiente esercizio fisico e vivano in una condizione di diffusa povertà e disoccupazione. Diverse ricerche hanno riscontrato nella fede e nell'appartenenza alla comunità religiosa la

---

<sup>4</sup> Considerando la piramide di Maslow, tuttavia, è proprio il mancato senso di appartenenza che mina la possibilità di costruire un senso di auto-stima.

spiegazione di questo paradosso. La fede per la Haredim è infatti espressa e vissuta attraverso delle pratiche collettive e costituisce un collante sociale per la comunità.

L'evidente connessione tra solitudine e salute fisica è collegata al ruolo evolutivo della prima. Non è un caso che la comunità abbia degli effetti benefici sulla salute umana: biologicamente siamo progettati come "animali sociali", che necessitano di relazioni sociali. L'evoluzione ontogenetica umana è impossibile in isolamento, come è stato ampiamente provato già dalla pedagogia ottocentesca con gli studi sui cosiddetti "ragazzi selvaggi" (Itard 1962 [1894]). La solitudine è dunque un bisogno fondamentale e uno strumento evolutivo. Jhon Cacioppo (2013), uno dei più importanti riferimenti per gli studi sulla solitudine, sostiene che essa è stata il motore stesso dell'evoluzione umana, ciò che ha promosso l'espansione del manto corticale del cervello umano. Lo stato di profondo malessere che la solitudine genera in una persona – al pari della fame, della sete – rappresenta tanto un segnale che ci informa di una nostra condizione problematica, quanto uno stimolo per cercare di uscirne.

Abraham Maslow (1958) nella sua celebre piramide dei bisogni fondamentali, ha collocato il "bisogno di appartenenza sociale" (*belonging*) al terzo posto, successivo solo a quelli fisiologici primari e all'esigenza di sicurezza. Il gradino successivo nella piramide è il bisogno di autostima, che non può essere soddisfatto senza prima rispondere alla necessità di appartenenza sociale.

Appare dunque evidente la stretta connessione tra salute e solitudine e come quest'ultima costituisca un importante fattore evolutivo nella nostra specie, che se non soddisfatto può avere importanti effetti nocivi importanti per la persona.

Al tempo stesso, queste ricerche riportano come la comunità, il senso di appartenenza, le relazioni e gli scambi sociali abbiano un forte impatto positivo sulla salute. Un dato particolarmente rilevante riguarda il fatto che questi effetti positivi derivano non solo dal ricevere pratiche di cura, gentilezza e attenzione, ma anche dal metterle in pratica verso altrè, secondo ciò che Herzt (2020) ha ribattezzato "the helper's high". Questo è un elemento da considerare nel progettare interventi di contrasto alla solitudine, che possano essere volti a creare circoli di reciprocità, più che processi monodirezionali.

Anche la teoria antropologica del dono va a supporto di questa tesi. Dal lavoro pionieristico di Marcel Mauss (2022 [1923]) in avanti, l'antropologia ha evidenziato come il dono, lungi dall'essere "gratuito", è in realtà costituito da tre momenti: donare, ricevere, ricambiare. Il beneficiario di un dono potrà ricambiare in un tempo diverso e con un dono dal contenuto diverso, ma le aspettative culturali sono orientate a questo vincolo di reciprocità. Questo processo circolare rende il dono un potente dispositivo sociale, il cui fine ultimo è quello di costruire, rinsaldare e nutrire le relazioni. Ma, avvertono le ricerche antropologiche, il dono può anche diventare uno strumento di potere, volto a creare delle gerarchie sociali: un dono che non può essere ricambiato crea un divario sociale tra donatore e ricevente, sancisce dei ruoli. Una critica mossa oggi dall'antropologia a opere di volontariato e di beneficenza consiste proprio nel fatto che spesso i beneficiari sono messi nella condizione di essere ricettori passivi di doni "che non possono essere ricambiati" e che dunque contribuiscono a costruire delle gerarchie sociali. Mettere nelle condizioni di poter ricambiare, tuttavia, non significa neanche scivolare in dinamiche di "attivazione" dall'alto dell'utenza: consiste piuttosto nel costruire vere relazioni di reciprocità, aperte alle possibilità di scambio circolare, nei termini in cui le persone stesse andranno a definire.

### *Povertà, educazione e vulnerabilità sociale*

Le ricerche evidenziano come livelli più alti di educazione siano correlati negativamente con la solitudine (Baarck *et al.* 2021, Beckers *et al.* 2022, SoledadES 2024). L'educazione è un fattore protettivo (Pagan 2020) perché associato ad altri fattori, quali la possibilità di costruire relazioni sociali, un miglior impiego lavorativo e, dunque, un reddito più alto. Al contempo, la solitudine può diventare una causa di abbandono scolastico,

ancora poco indagata dalla letteratura. Inoltre, la fine degli studi costituisce per la popolazione giovane una fase estremamente delicata, che espone al rischio di solitudine (Berlinigieri *et al.* 2023).

La disoccupazione è un altro fattore, nonché evento-rischio. Il lavoro è, infatti, fonte di relazioni sociali, di senso identitario, di organizzazione esistenziale. La già citata indagine spagnola evidenzia come una percentuale doppia di persone disoccupate (36,6%) soffra la solitudine rispetto a quelle occupate (16,2%). Inoltre, la disoccupazione sembra avere un impatto radicalmente diverso a seconda dell'età delle persone, in ragione delle aspettative sociali legate al lavoro: la percentuale di persone sole sale a 46,6% tra le persone disoccupate tra i 30 e 44 anni e 40,3% tra i 45 e 54 anni, per poi decrescere nuovamente negli anni successivi (SoledadES 2024). Un'altra indagine spagnola focalizzata su giovani e solitudine, coerentemente con questi risultati, riporta che tra i giovani sotto i trent'anni non esiste una differenza così significativa tra occupati, disoccupati e studenti<sup>5</sup> (Villafranca *et al.* 2023).

Un altro dato che sarebbe interessante approfondire riguarda la relazione tra solitudine e disoccupazione secondo una prospettiva di genere. Le ricerche compiute da Parsons (2020) nella Russia post-sovietica, per esempio, evidenziano come la disoccupazione avesse un impatto più devastante tra gli uomini, in termini di solitudine, alcolismo, malattie epatiche e suicidi. Questo fatto è legato al ruolo centrale che ancora oggi, nonostante la femminilizzazione del mondo del lavoro e soprattutto la precarizzazione che il neoliberismo ha favorito, il lavoro riveste nella costruzione della mascolinità in molti contesti culturali, in cui il ruolo del "breadwinner" rimane un nucleo identitario cruciale.

Ancor più direttamente che la disoccupazione, la povertà è associata positivamente alla solitudine, tanto che diverse ricerche la riportano come fattore causale: in Spagna la solitudine sale al 30,1% tra le famiglie che vivono in condizioni di povertà, mentre è al 13,3% in quelle senza problemi di reddito (SoledadES 2024) e le ricerche promosse dall'Unione Europea tramite il JRC riportano sempre come target a rischio "le persone in povertà". Come per gli altri fattori, il rapporto di causalità è circolare. La povertà ostacola la partecipazione ad attività sociali ed è un freno generale alla partecipazione, soprattutto in un mondo in cui gli spazi e le occasioni aggregative gratuite vengono progressivamente erose. Al tempo stesso, la rete sociale è un fattore protettivo contro la povertà: è anche nella rete sociale, infatti, che si possono trovare risorse utili a trovare un lavoro, a ricevere un aiuto economico o di altro tipo, a elaborare soluzioni per migliorare la propria qualità della vita.

## *Luoghi di vita e abitare*

La solitudine ha un forte legame anche con lo spazio e i luoghi. Secondo Ozawa-de Silva e Parsons (2020), la solitudine è fortemente legata ai paesaggi e ai luoghi particolari e desiderati, è plasmata da aspettative culturalmente inscritte nei luoghi.

Pensando allo spazio e all'abitare, un fattore di rischio è legato al vivere da soli, una tendenza che negli ultimi dieci anni in Europa è cresciuta in maniera esponenziale (Baarck *et al.* 2021). Nella ricerca longitudinale condotta da Newall *et al.* (2013) tra la popolazione anziana, le persone che passavano da vivere accompagnate a sole sperimentavano una crescita del vissuto di solitudine e, nel campione, la solitudine era significativamente più alta tra le persone che vivevano sole. In Spagna, la percentuale di persone sole è doppia tra quelle che vivono sole (34,5%) rispetto a quelle che condividono con altri l'abitazione. In altre ricerche, invece, il vivere da soli è risultato positivamente associato a una buona socializzazione e una più frequente partecipazione a riunioni di gruppo, nonché a un forte supporto reciproco familiare e amicale (Hawkey &

---

<sup>5</sup> Anche questa indagine spagnola è realizzata per conto della Fundación ONCE, da cui è nato l'Osservatorio Estatal de la Soledad no Deseada (SoledadES).

Kocherginsky 2018). Per questo motivo, la ricerca spagnola evidenzia come, tra chi vive solo, sia particolarmente esposto al rischio di solitudine chi lo fa contro la propria volontà e aspettative.

Scendendo più nei dettagli rispetto ai tipi di nuclei abitativi, le coppie, con o senza figli, sono quelle che soffrono meno la solitudine, coerentemente con quanto emerge dalla letteratura (Hansen & Slagsvold 2016). Secondo l'osservatorio SoledadES (2024), le famiglie monoparentali vivono il doppio (28,5%) di solitudine rispetto a quelle che vivono in coppia (13%), con o senza figli, percentuale che rimane però leggermente inferiore a chi vive completamente solo (34,5%).

Secondo l'opinione di Noreena Hertz (2020), l'aumento del numero delle persone che vivono sole è problematico per un altro motivo più sottile. Abitare con altre persone, condividendo spazi e tempi di vita, è una pratica che ci allena a una serie di preziose capacità sociali: la negoziazione, il confronto, l'empatia, la discussione, la mediazione, l'arte del compromesso e della collaborazione. Secondo un detto socratico che Hertz ripropone in diverse parti della sua opera, le abilità umane seguono una regola che può essere riassunta nella frase *"use it or loose it"*: usalo o perdilo. Socrate, che, come è noto, non ha lasciato nulla di scritto di suo pugno ai posteri, la utilizzava per mettere in guardia i suoi allievi dalla scrittura, che a suo parere avrebbe minato la memoria umana. In effetti, come emerge dagli studi di Ferraris (2009), la scrittura ha permesso di trasferire su altri supporti informazioni stipate nella memoria umana, andando però a indebolire questa capacità. Analogamente, se non disponiamo di luoghi e contesti in cui allenare le capacità sociali descritte da Hertz rischiamo di perderle, di non essere più capaci di metterle in pratica.

Sempre in relazioni ai luoghi di vita, nei paragrafi precedenti è già stata discussa l'associazione tra solitudine e residenza nei contesti urbani e rurali. Sebbene i sondaggi esaminati non si soffermino su questi elementi, è interessante citare a questo proposito un'ulteriore riflessione di Noreena Hertz a proposito delle città. Hertz, esplorando la realtà dei grandi centri urbani come New York ragiona su come il problema abitativo abbia delle conseguenze importanti in termini di solitudine delle città. Il mercato degli affitti brevi, il business dei studenti, la diffusione delle piattaforme quali Airbnb hanno trasformato il tessuto sociale delle città, andando a sostituire progressivamente la popolazione locale con una popolazione "transitoria": turisti, studenti, nomadi digitali, lavoratori temporanei. Una popolazione meno radicata è una popolazione che investe meno nella comunità locale, tanto nelle azioni a suo beneficio, quanto nel creare e coltivare relazioni personali locali. Questo fatto rende i vincoli relazionali nelle città più sfilacciati, costituendo un humus in cui può crescere facilmente la solitudine involontaria.

Hertz (2020) sostiene che la quantità di stimoli, rumore e persone presenti nella città, combinati con la cultura della fretta e dell'anonimato che circola in esse, porta le persone a ritirarsi in se stesse, riducendo al minimo le interazioni sociali con gli estranei. La ricerca di Corroyer e Moser (2003), evidenzia che non solo il livello di comportamenti prosociali e civici è più basso nelle città, ma lo è ancor di più nelle città con una minor densità di popolazione.

Anche l'urbanistica, l'architettura e il design hanno un impatto nel promuovere od ostacolare la diffusione della solitudine. Per esempio, vivere in una strada molto trafficata ostacola la creazione di relazioni sociali, così come la mancanza di aree verdi in prossimità. Negli ultimi anni, inoltre, le città hanno visto comparire ciò che è stato chiamato *"dark design"* o *"hostile architecture"*, ovvero degli interventi di urbanistica urbana programmaticamente scomodi e non accoglienti. Si tratta di opere che mirano ad allontanare gruppi sociali considerati *"indesiderati"*, in primo luogo homeless e mendicanti, ma anche teen-agers e giovani. Tra questi arredi urbani ritroviamo le panchine singole, o con le divisorie che impediscono di sdraiarsi su di esse; la famosa *"Camden Bench"*, una panchina costituita da un unico grande blocco di cemento costruito in modo da non permettere di sdraiarsi su di esso; i luoghi con segnali sonori fastidiosi; speroni, grate o altri inserti urbani che impediscono di sedersi su gradini, base delle statue, etc. A prescindere dalla criticità della concezione escludente di città e collettività su cui si fondano questi arredi urbani, essi contribuiscono a limitare le occasioni di interazione sociale e di incontro per tutta la popolazione.

Se dunque le ricerche non individuano una differenza significativa tra solitudine in città e nelle zone rurali, sarebbe tuttavia interessante approfondire i fattori diversi che alimentano la solitudine nei due ecosistemi, coerentemente con quanto accennato sopra.

## *Discriminazioni*

I vissuti di discriminazione costituiscono un altro grande fattore di rischio per la solitudine. La letteratura si sofferma in particolare sulle discriminazioni legate alle disabilità (Newall *et al.* 2013), alla malattia mentale, alla migrazione, a orientamenti sessuali non eteronormativi. Nell'indagine condotta in Spagna da SoledadES (2024), le persone con disabilità hanno 30 punti percentuali di solitudine in più rispetto alle persone normodotate; a migranta di prima o seconda generazione 15 punti percentuali in più, così come le persone LGBTQI+.

Come già detto in precedenza, la popolazione migrante può essere soggetta a un maggior vissuto di solitudine, in quanto l'immigrazione è associata ad altri fattori di rischio: un'età più giovane della media nazionale, un più alto tasso di povertà e di disoccupazione.

Le discriminazioni legate a queste caratteristiche possono tradursi in bullismo e marginalizzazione negli ambienti scolastici, esclusione lavorativa (si pensi alla popolazione con disabilità) e abitativa, micro-violenze quotidiane nelle relazioni interpersonali, violenza istituzionalizzata, messaggi di odio e svalutazione ricorrenti nei social media e nei media generalisti. Tutto questo può portare chi appartiene a questi gruppi sociali a chiudersi in una posizione difensiva, riducendo la propria rete sociale e in particolare la propria partecipazione alla vita collettiva. Inoltre, la possibilità di una piena partecipazione di queste persone alla vita sociale è minata a livello strutturale: si pensi alle barriere architettoniche, al dibattito annoso in Italia sulla cittadinanza per a migrantà, alla marginalizzazione abitativa nelle città, etc.

## *Eventi-rischio*

Se finora si è parlato di fattori che aumentano il rischio di incidenza della solitudine, adottando una prospettiva longitudinale è possibile individuare all'interno della vita di una persona degli eventi che sono particolarmente critici rispetto al vissuto di solitudine. Tra questi ricordiamo:

- fine degli studi;
- perdita del lavoro;
- separazione dal partner;
- morte di un coniuge;
- diventare genitore;
- migrazione
- trasferimento in un nuovo luogo di residenza.

Si tratta di fasi di riorganizzazione esistenziale, in cui è probabile sperimentare una solitudine situazionale o transitoria, che, se non trova soluzione, rischia di diventare cronica. È utile ragionare anche in termini di eventi-rischio per realizzare dei programmi di supporto o di intervento che abbiano come target chi sta attraversando queste fasi, adottando un'ottica di "intervento precoce".

Agli elementi descritti in questo capitolo si aggiungono due questioni – il nesso tra solitudine involontaria e partecipazione sociale e politica da un lato, e utilizzo dei social media e della tecnologia digitale dall'altro– a cui, per la loro specificità e rilevanza, saranno dedicati dei brevi capitoli focalizzati.

## Solitudine, disimpegno politico e populismi

La solitudine ha effetti anche in sfere della vita che difficilmente vengono a essa associati, come la vita politica. Il disimpegno politico, la bassa affluenza alle urne, così come la crescita in diverse parti del mondo del successo dei partiti populistici di estrema destra possono essere associati anche all'aumento della solitudine nel mondo contemporaneo.

Elena Stepanova, analista socio-economica del JRC, durante la conferenza "Loneliness in the European Union: Policies at Work" del 2023, ha allertato l'auditorio rispetto all'impatto negativo che la solitudine ha sul capitale sociale delle persone, secondo quanto emerso dall'indagine del 2022 svolta dal JRC (Berlingieri *et al.* 2023). Le persone sole sono meno propense ad adottare comportamenti civici, sociali e prosociali; provano sfiducia e paura verso le altre persone; si sentono impotenti rispetto alla vita politica del proprio paese e sono meno propense a partecipare alla vita politica e a votare, anche nei paesi dove il voto è obbligatorio. Hanno, inoltre, una maggior inclinazione ad adottare comportamenti rischiosi. Il sondaggio condotto dal JRC ha rilevato, tuttavia, che sono più disponibili rispetto alle persone non sole a fare volontariato, risultato che può essere un'opportunità per promuovere politiche e intervento di contrasto al problema. La ricerca realizzata dal JRC individua, tuttavia, solo associazioni tra fattori, è possibile dunque solo ipotizzare la relazione di causalità tra solitudine e disimpegno sociale e civico.

Sia Mattia Ferraresi che Naureena Hertz, nei loro testi sulla solitudine, riconducono il successo dei partiti e, soprattutto, dei leader populistici di estrema destra a strategie elettorali che giocano su questo senso di solitudine e di sfiducia negli altri. Hertz, riprendendo degli esperimenti di laboratorio, racconta che i topi che venivano lasciati in isolamento si comportavano in maniera estremamente aggressiva nel momento in cui veniva fatto incontrare loro un altro topo. Queste ricerche volevano esplorare come la solitudine alimenti comportamenti aggressivi e violenti.

A livello storico, la prima a tracciare un collegamento tra solitudine e la politica dell'intolleranza è stata Hannah Arendt. Secondo Arendt il totalitarismo si radica proprio nella solitudine: "è l'esperienza di non appartenere del tutto al mondo l'essenza dei governi totalitari, la preparazione delle sue vittime e dei suoi carnefici" (Arendt 1968, p. 128). I leader populistici, infatti, beneficiano proprio di questi vissuti, costruendo abilmente un'immagine di sé come politici vicini e attenti a cittadini, gli unici davvero interessati ad ascoltarli. Per esempio, i diversi elettori di Trump intervistati da Hertz raccontano come, ancor più che i contenuti della proposta politica li avesse conquistati la percezione che Trump fosse davvero interessato a loro, ad ascoltare le loro parole. Simon Kuper, del *Financial Times*, ha scritto che i populistici oggi "stanno facendo una cosa che di solito viene considerata positiva: stanno forgiando un nuovo tipo di comunità"<sup>6</sup>. La comunità, sebbene generalmente venga immediatamente connotata positivamente, è in realtà un concetto ambiguo: come ben analizzato dall'antropologia, essa si sviluppa sia tramite la costruzione di legami interni e di un'identità condivisa, sia attraverso l'esclusione e l'opposizione ad "altri" esterni (Aime 2019). Le comunità forgiate dai leader populistici contemporanei, poi, forgiavano un senso identitario a partire da linee etniche, di nazionalità, a volte di genere. Oggi, "gli altri" contro cui si costruisce la comunità populista sono i migranti, tratteggiati come invasori, pericolo, fonte della disoccupazione, della povertà e della criminalità. La popolazione migrante, in realtà, funge da capro espiatorio, utile per semplificare problemi complessi nella narrazione populista e per deviare l'attenzione degli elettori da altre linee di differenza, come quelle di classe.

Se è plausibile ipotizzare che la crescita dei populismi sia stata incentivata dalla solitudine diffusa tra i cittadini, Hertz (2020) delinea anche il percorso inverso: da politica a solitudine. Nel suo libro *The Lonely Century*, Hertz propone una concezione di solitudine più ampia di quella solitamente discussa dagli studi e dalla letteratura scientifica. Se le scale standardizzate e le indagini si concentrano solitamente sulla

---

<sup>6</sup> S. Kuper, *Loneliness is Contributing to Our Increasingly Tribal Politics*, in "The Financial Times", 18 gennaio 2018.

dimensione relazionale o al massimo comunitaria della persona, Hertz invita a ragionare anche sul piano economico, politico. Nel mondo contemporaneo, scrive, “solitudine è anche sentire che gli altri concittadini, i nostri datori di lavoro, la comunità, i nostri politici non ci supportano e non si prendono cura di noi. [...] Non si tratta solo di una mancanza di supporto nel contesto amicale o familiare, ma anche di sentirsi politicamente ed economicamente esclusi” (Hertz, 2020, p. 9). Hertz ripercorre come le trasformazioni del mondo del lavoro, come la precarizzazione rampante e la scomparsa dei tradizionali lavori dei colletti blu, rimpiazzati da lavori meno pagati, meno tutelati e svalutanti per la persona, minano il senso di appartenenza alla comunità dei soggetti. A questo si aggiungono le politiche neoliberali volte a favorire i profitti delle imprese e della finanza a discapito della classe lavoratrice e la sempre più estesa crisi abitativa non accompagnata da politiche sociali per contrastarla. Le radici della solitudine, secondo Hertz (2020), sono da ricondurre dunque al rapporto tra soggetto e sistema politico ed economico. Sono anche il sempre più diffuso senso di impotenza nei confronti delle ingiustizie sociali e il sentirsi distanti e non rilevanti per le decisioni della classe politica a nutrire nelle persone un profondo senso di solitudine: isolatə non solo da amicə e famigliari, ma dalla più ampia collettività.

Questo paragrafo, che necessariamente ha adottato un registro diverso rispetto ai precedenti, ci ricorda però quanto un lavoro di contrasto alla solitudine debba cercare di non restare vincolato alla sfera individuale e relazionale della persona, ma ragionare in maniera più ampia, andando a promuovere dei cambiamenti nelle strutture politiche, economiche e sociali e, al tempo stesso, ci invita a considerare la solitudine come una delle radici profonde del preoccupante panorama politico contemporaneo, dominato dal disimpegno politico e dalla crescita dei populismi di estrema destra.

## Social media e digital solitude

La recente attenzione rivolta al fenomeno della solitudine involontaria non ha potuto evitare di esplorare la relazione tra questo fenomeno e la tecnologia digitale, in particolare i social media, campi imprescindibili della vita collettiva, tanto che da diverso tempo non si distingue più tra vita *online* e *offline*, ma si parla piuttosto di *onlife*.

Nelle ricerche statistiche la correlazione tra solitudine e utilizzo dei social media non è sempre univoca e alcuni studi sottolineano il ruolo positivo delle tecnologie e dei social media nella creazione di relazioni. La maggior parte delle ricerche, tuttavia, evidenziano un'associazione positiva tra utilizzo eccessivo dei social media (più di due ore al giorno) e aumento dell'incidenza della solitudine.

I ricercatori del JRC, alla già citata conferenza "Loneliness in the European Union: Policies at Work" del 2023 (Berlingieri *et al.* 2023) hanno evidenziato che i giovani in Europa spendono più tempo sui social media degli altri gruppi di età (il 30% dei giovani vi spende più di due ore al giorno) e presenta dei pattern di dipendenza. I social media tendono a innescare meccanismi di comparazione "al rialzo" minando l'autostima dei soggetti, nonostante sia risaputo che le immagini di sé e della propria vita che le persone pubblicano sui social sono frutto di manipolazione e distorsione della realtà. Alcuni tratti di personalità – come la tendenza a rimuginare, la bassa autostima – predispongono all'associazione tra utilizzo dei social media e incremento della solitudine. Adolescenti e giovani sono particolarmente esposti a questi rischi perché attraversano fasi delicate dello sviluppo di sé, della propria personalità e della propria immagine nel mondo e, dunque, tendono ad adottare dei comportamenti protettivi, a evitare ogni forma di critica o svalutazione sociale, a essere vigili nel cogliere ogni segnale esterno di giudizio sociale, positivo o negativo.

Secondo il JRC, inoltre, non ci sono evidenze empiriche per supportare la tesi che l'incremento della solitudine dipenda dall'utilizzo attivo o passivo dei media, ovvero un utilizzo volto a pubblicare contenuti e interagire con altre utilizzatori o unicamente a consumare contenuti.

I social media hanno, inoltre, introdotto, specialmente nella vita dei giovani, ma non solo, nuove forme di violenza: il cyberbullismo, la diffusione non consensuale di immagini intime (che dai media italiani spesso viene impropriamente definito "revenge-porn"), o forme di esclusione digitale (per esempio non far parte di gruppo whatsapp che diventa il veicolo principale di socializzazione della classe). Queste forme di violenza sono insidiose perché da un lato sono più invisibili – se un insegnante può accorgersi dell'esclusione "fisica" vissuta da uno studente in una classe, sarà molto più difficile cogliere il fatto che questo sia escluso da un gruppo di whatsapp –, dall'altro ipervisibili. Il problema del cyberbullismo è infatti anche legato alla pervasività e alla dimensione pubblica assunta dalle umiliazioni subite dalla vittima: se un bullismo "tradizionale" può rimanere circoscritto a certe sfere della vita, il cyberbullismo accompagna la vittima in tutti i suoi ambiti ed è potenzialmente di pubblico dominio.

Inoltre, i social network stanno diventando un ambiente "tossico", in cui circolano contenuti violenti e aggressivi che le piattaforme hanno dimostrato di non poter (e forse non volere) regolare in maniera efficace. Rispetto a quanto succede nelle interazioni sociali in presenza, i social media slatentizzano infatti le parti più aggressive delle persone, in quanto non le costringono a confrontarsi con le conseguenze dei propri comportamenti sugli altri. La circolazione di messaggi d'odio e di denigrazione sociale colpiscono non solo la vittima, ma indirettamente anche chi frequenta quegli spazi virtuali, minandone la fiducia verso gli altri e la collettività (Hertz 2020).

Secondo SoledadES (2024), non solo i social media e le tecnologie alimentano la solitudine, ma chi ha dei vissuti di solitudine tende a preferire le relazioni online che quelle in presenza. Hertz (2020) su questo aspetto mette di nuovo in guardia dal rischio che vede sia nell'utilizzo dei social media che delle macchine. Il suo libro esplora come i social network, ma anche gli assistenti artificiali come Alexa e Siri e, soprattutto in altri contesti

come il Giappone, i robot siano sempre più utilizzati dalle persone come alternativa alle relazioni presenziali. Il pericolo che deriva dall'utilizzo di questi due dispositivi – social network e macchine – è analogo: relazionarsi online e, in misura ancora maggiore, relazionarsi con una macchina è estremamente più semplice che farlo in presenza con una persona vera. Le relazioni online permettono di mentire, di sottrarsi facilmente da una conversazione o da un'interazione difficile da sostenere, di fare i conti in misura attenuata con la personalità dell'altra. Le interazioni con assistenti virtuali e robot portano questo processo all'estremo: diversi studi iniziano a esplorare le conseguenze di comportamenti umani aggressivi o violenti con macchine programmate per continuare ad adottare un atteggiamento servile e accomodante. Praticare continuamente questo tipo di interazioni può avere degli effetti anche sulle relazioni con la comunità umana circostante. Per esempio, è ancora da esplorare come le relazioni di genere saranno influenzate dalla diffusione di assistenti virtuali – come Alexa e Siri – servizievoli, immancabilmente programmate con voci femminili<sup>7</sup>. In un articolo intitolato “Amazon Echo is Magical. It's also Turning my Kid into an Asshole”, un ex YouTube product manager si interrogava sugli effetti educativi nocivi delle interazioni tra il figlio piccolo e Alexa, programmata per rispondere a comandi direttivi e alimentare, dunque, una relazione asimmetrica e non reciproca.

A questo proposito, di nuovo, Hertz (2020) riprende il detto di Seneca “use it or lose it”: a suo parere, il vero pericolo delle interazioni tramite social media e con i robot sta proprio nella perdita progressiva (o nel mancato sviluppo nel caso di bambinæ e adolescenti) delle abilità fondamentali per stare in relazione con gli altri, prima fra tutti l'empatia. Abilità che sono fondamentali anche per il funzionamento di uno stato democratico.

---

<sup>7</sup> Fanno eccezione i navigatori, solitamente con voce maschile, che hanno però una funzione inversa: sono loro a dare istruzioni agli umani, non il contrario.

## Le radici della solitudine

Prima di dedicare l'ultima sezione di questo report agli interventi di contrasto alla solitudine, dopo questo approfondimento è possibile aprire una breve riflessione che inquadri il fenomeno della solitudine in maniera più ampia.

In primo luogo, è importante ribadire la centralità della dimensione culturale della solitudine. Se, come detto fin dall'inizio, la solitudine è una percezione soggettiva di insoddisfazione rispetto alla qualità e alla quantità delle proprie relazioni sociali, essa è fortemente plasmata da aspettative che sono di natura culturale. Il paradosso del minor senso di solitudine tra i paesi che tradizionalmente hanno una cultura più individualista, come nel Nord Europa, è legato proprio alle più basse aspettative culturali rispetto alla qualità e al numero delle relazioni. Come già detto, lo stesso concetto di "vicinanza emotiva" (*intimacy*) non è culturalmente neutro: in contesti non Occidentali può essere esperito in maniera diversa e la ricerca sulla solitudine, nata e radicata principalmente nelle società occidentali, rischia di non cogliere i propri stessi *bias* culturali nell'esplorarla. Le ricerche antropologiche di Parsons (2020), per esempio, riscontrano come nella Russia post-sovietica sia principalmente il sentirsi "*unnerved*", inutili, la modalità in cui viene esperita la solitudine. La sofferenza sociale espressa dalle persone incontrate sul campo da Parsons può anche essere interpretata come una critica alle trasformazioni sociali della loro tempo, che nel giro di pochi anni ha messo in crisi l'intero ethos culturale su cui la loro generazione aveva costruito la propria identità ed esistenza. I sondaggi realizzati in Europa citati in questo report menzionano sempre l'importanza di esplorare con maggior attenzione la dimensione culturale del fenomeno e invitano a non dare per scontato che solitudine abbia una sola definizione possibile, ma ad oggi, non suggeriscono delle modalità per approfondire questo aspetto.

Alla luce di questa premessa, assume significato anche la riflessione di Mattia Ferraresi (2020) sulle radici della solitudine. Scrive Ferraresi che "la solitudine di cui la nostra epoca si duole è l'esito di un'idea precisa, quella dell'individualismo, inteso anzitutto come autodeterminazione e autocompimento della persona". È nella modernità, inizio di un processo di progressiva liberazione da autorità, gerarchie, costrizioni sociali e vincoli che la persona, secondo Ferraresi, costruisce una libertà che è in fondo una profonda solitudine. L'emancipazione e la realizzazione personale costituiscono gli obiettivi culturali che la nostra epoca ci propone, di fronte ai quali è legittimo mettere in discussione e rinunciare a tutto ciò che costituisce un vincolo: le relazioni di coppia, i figli, etc. Sebbene le relazioni amicali, famigliari, sociali continuino a essere importanti e positive a livello culturale, esse sono inquadrare in una cornice individualista, che ha come fine ultimo la realizzazione personale.

Per capire meglio può essere utile confrontarsi con antropologie diverse. Nelle società oceaniane era tradizionalmente diffusa una concezione sociocentrica di persona (Capello 2016). Per illustrare graficamente questo concetto, il professor Francesco Remotti è solito tracciare un groviglio di linee rette, che rappresentavano le relazioni amicali, famigliari, i ruoli sociali della persona. Il centro di questo groviglio, tuttavia, rimane vuoto: ciò significa che la persona non è nulla se non iscritta all'interno del proprio humus sociale, culturale e relazionale. In molte società oceaniane in passato non esisteva neanche una parola per tradurre il concetto di "individuo". Se questa concezione può sembrare strana a una società occidentale che ha fondato anche il proprio ordinamento giuridico sul concetto di persona individuale, con confini e proprietà ben definite, lo appare molto meno se ragioniamo dal punto di vista dell'evoluzione biologica della specie umana. Come già detto, è infatti imprescindibile crescere all'interno di una collettività umana, il corredo biologico della nostra specie è programmato in maniera da attivarsi e svilupparsi grazie e attraverso le relazioni con gli altri. A livello biologico, dunque, è più plausibile la concezione sociocentrica di persona, che la nostra concezione individualista. Un individuo è, a livello biologico, un assurdo, qualcosa che non potrebbe essersi sviluppato.

La libertà alla base della concezione di individuo è, secondo Ferraresi, una libertà negativa, ossia una libertà “da”: da vincoli, coercizioni, condizionamenti esterni che possono limitare la volontà individuale. Le rivoluzioni che si sono basate sul concetto di individuo, dunque, hanno avuto il merito di abbattere regimi di autorità e gerarchie sociali, per pagare però un prezzo in termini di coesione sociale e culturale. Anzi, “la solitudine è stata non già il prezzo della liberazione, ma una manifestazione della sua essenza” (p. 145).

La posizione di Hertz (2020), già ampiamente citata in questo report, affronta il tema da un’angolazione differente, che è però compatibile con la riflessione di Ferraresi. Hertz, infatti, si sofferma sull’ecologia in cui la solitudine si sviluppa, sulle dimensioni strutturali – politiche ed economiche – che la fanno prosperare. Hertz analizza i cambiamenti nel mercato del lavoro e nei rapporti tra aziende e lavoratorə, nell’urbanistica e nel mercato immobiliare, nei rapporti tra elettorə e politici. Se Ferraresi focalizza l’attenzione sull’individualismo, Hertz indica il neoliberalismo come radice principale della solitudine, sistema economico e socioculturale che ha esacerbato il divario sociale e promosso dei cambiamenti sociali che contribuiscono a far sentire impotente, invisibile e abbandonata a se stessa una parte sempre più ampia della popolazione. Le due prospettive non sono in disaccordo: secondo il sociologo francese Vincent Du Bois (2018), le parole chiave del neoliberalismo moderno sono proprio individualismo e responsabilizzazione. La libertà negativa citata da Ferraresi, l’idea sempre più radicata di un soggetto “meritocratico”, responsabile dei propri successi e dei propri problemi, ha legittimato e continua a legittimare lo smantellamento del welfare state, la deregolamentazione dei mercati economici, in sintesi, la riformulazione del patto sociale tra stato democratico e cittadini. Se, soprattutto nelle social democrazie europee, lo Stato aveva assunto un ruolo di tutela e protezione del benessere della collettività, il neoliberalismo ha portato all’estremo la morale individualista nata in età moderna, andando seriamente a minare la concezione di collettività stessa.

La maggior parte dei testi e delle indagini sulla solitudine citate in questo report sono successive al 2019. Questo dato non è un caso: la pandemia di Covid-19 è stato un momento in cui l’attenzione mediatica e politica per la solitudine è decisamente aumentata, è diventato possibile parlarne in termini di problema sociale e non individuale e, almeno in parte, si è messo in discussione il tabù associato a chi ha un vissuto di solitudine. Eventi globali come la pandemia e il cambiamento climatico, la sfida più grande mai affrontata dall’umanità, sono evidenze che mettono in crisi la concezione stessa di individualismo e ci invitano a fare riflessioni radicali che si muovano piuttosto nella cornice dell’*interdipendenza* tra persone, umanità, ambiente e altre specie, paesi, etc.

Queste riflessioni sono imprescindibili per progettare degli interventi di contrasto alla solitudine. Se pensiamo alla solitudine come a una malattia, rischiamo di costruire degli interventi volti solo a eliminare il sintomo, senza mettere in discussione le cause profonde del malessere sociale. Queste riflessioni offrono una cornice di senso per costruire interventi di ampio respiro, che mirino a toccare le radici della solitudine o che, quantomeno, ne trattino i sintomi in una modalità che possa incidere su un cambiamento più profondo.

## Interventi di contrasto alla solitudine

Secondo Fokkema e Gierveld (2015), se c'è oggi una certa chiarezza sui fattori di rischio per la solitudine, questa manca invece rispetto a quali sono le modalità, i processi e i fattori che contribuiscono a far terminare questi vissuti negativi. Caccioppo (2013), che ha più volte parlato del ruolo evolutivo della solitudine come disagio che ci sprona a cercare compagnia, evidenzia come spesso essa possa invece agire più come una zavorra che come un trampolino, diventando un sentimento che ci fa sentire inadeguati, respingenti o fuori luogo. La solitudine rischia di diventare l'inizio di una spirale negativa di passività, apatia, adozione di comportamenti pericolosi come utilizzo di sostanze, autolesionismo, etc. Anche alla luce di questo bisogno, il recente interesse dell'Unione Europea sul tema della solitudine ha immediatamente adottato una connotazione trasformativa, con l'obiettivo di sostenere e promuovere interventi di contrasto e prevenzione, fornendo raccomandazioni utili a riguardo.

Le ricerche bibliografiche che mappano gli interventi di contrasto alla solitudine hanno elaborato diversi sistemi di classificazioni degli stessi che può essere utile riportare per avere un'idea generale dell'esistente. Ovviamente le classificazioni seguenti sono in parte sovrapponibili tra loro e possono essere utilizzate come materiale di riflessione per la progettazione di nuovi interventi.

Come per qualsiasi tipo di progetto, è utile in primo luogo separare gli interventi di **prevenzione** da quelli che mirano a **mitigare i vissuti di solitudine già esistenti**. Fokkema e Gierveld (2015) invitano a questo proposito a modificare il paradigma esistente, con l'obiettivo di lavorare in ottica principalmente preventiva. Affinché ciò avvenga sarebbe importante riuscire a elaborare delle modalità di valutazione degli interventi preventivi che esplorino l'impatto delle azioni rispetto alla solitudine.

Mann *et al.* (2017), sulla base di una revisione sistematica della letteratura, suggeriscono di dividere gli interventi **diretti** e quelli **indiretti**. I secondi comprendono più ampie strategie focalizzate su benessere e salute che possono avere un impatto anche in termini di solitudine; mentre gli interventi diretti vengono suddivisi da questi autori in:

1. Modificare le forme di pensiero sociale disadattative: per esempio, aspettative irrealistiche rispetto alle relazioni sociali, forme di valutazione e giudizio estremamente severe rispetto al comportamento altrui, etc.
2. Formazione psicoeducativa e relativa alle competenze sociali: interventi volti a capacitare il singolo soggetto per migliorare l'abilità nel creare e nutrire relazioni.
3. Promozione della socializzazione: progetti che supportino concretamente le persone nel creare nuove relazioni.
4. Più ampi interventi comunitari: interventi in gruppi volti a includere persone sole e rafforzare la loro autostima.

Masi *et al.* (2011) propongono una suddivisione in parte analoga:

1. Rafforzare le competenze sociali.
2. Rafforzare il supporto sociale.
3. Aumentare le opportunità di interazione sociale.
4. Ri-orientare le forme di pensiero sociale disadattative.

Gardiner *et al.* (2018) suddivide gli interventi in sei categorie:

1. Facilitazione sociale.
2. Terapie psicologiche.
3. Fornitura di cure sociali e sanitarie.
4. Interventi con animali.

5. Befriending. Con “befriending” si intendono dei progetti volti a costruire dei rapporti uno-a-uno tra persone sole e volontari, che si impegnano a organizzare visite a casa, momenti di svago e culturali, etc.
6. Sviluppo di hobby e competenze legate al tempo libero.

L’Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO 2021) ha invece individuato tre livelli di intervento, che andrebbero tra loro coordinati:

1. Interventi a livello individuale e relazionale.
2. Strategie di intervento a livello comunitario: declinate in progetti su infrastrutture come i trasporti pubblici, l’inclusione digitale, l’ambiente urbano.
3. Strategie a livello della società, che includono l’emanazione di leggi e politiche. Tra queste, per esempio, anche la UK Campaign to End Loneliness (2020).

Nell’ambito del progetto “Monitoring Loneliness in Europe”, a cui fanno capo diversi report e ricerche del JRC citati in queste pagine, è stato creato un utile tool online di restituzione degli interventi di contrasto alla solitudine mappati, disponibile a questo link: [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/scientific-activities-z/survey-methods-and-analysis-centre-smac/loneliness/mapping-loneliness-interventions\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/scientific-activities-z/survey-methods-and-analysis-centre-smac/loneliness/mapping-loneliness-interventions_en).

Questo archivio online, aggiornato a settembre 2023<sup>8</sup>, raccoglie diversi interventi europei che si occupano esplicitamente di contrasto alla solitudine, raggruppandoli per: paese, target, tipo di intervento, tipo di organizzazione. Tra i 316 progetti mappati, solo l’8% erano dedicati a giovani adulti, mentre più della metà si rivolgono alla popolazione anziana. Alla luce dei dati descritti in questo report, queste percentuali evidenzia una grave discrepanza tra la distribuzione di solitudine nella popolazione e gli interventi. Nella categoria “tipo di intervento” si trovano le seguenti opzioni:

1. Sensibilizzazione
2. Befriending
3. Costruzione di comunità
4. Connessione tra persone
5. Coordinamento
6. Progetti culturali
7. Soluzioni digitali e tecnologiche
8. Finanziamenti
9. Attività di gruppo
10. Guidance
11. Linee telefoniche di supporto
12. Visite a casa
13. Abitare
14. Progetti basati sulla natura
15. Supporto psicologico
16. Riduzione del rischio
17. Implementazione di competenze sociali
18. Strategia
19. Trasporti.

---

<sup>8</sup> È possibile inviare una descrizione di un proprio progetto perché venga inserito nell’archivio online a questo indirizzo: [jrc-smac-loneliness@ec.europa.eu](mailto:jrc-smac-loneliness@ec.europa.eu).

Queste sono solo alcune delle possibili azioni. Durante la pandemia, momento particolarmente critico rispetto all'incidenza di solitudine, sono stati svolti diversi tipi di interventi, che in parte ricalcano, in parte si discostano da quelli citati, come:

1. Distribuire regali (soprattutto tra la popolazione più vulnerabile economicamente), per migliorare l'umore
2. Sensibilizzare sulla solitudine con campagne sociali, artistiche, etc.
3. Creare connessioni tramite linee telefoniche, schemi di befriending, visite a domicilio, fornitura di digital devices
4. Fornire supporto psicologico professionale
5. Creare una rete di "controllo": una rete eterogenea per individuare e contattare persone potenzialmente sole
6. Creare attività di gruppo
7. Proporre soluzioni tecnologiche
8. Trasformare l'ambiente urbano
9. Creare comunità intergenerazionali (es. co-housing)
10. Combattere lo stigma della solitudine, tramite campagne, community di supporto online, etc.

Diverse revisioni della letteratura e mappature (Beckers *et al.* 2022) rilevano che gli interventi sono principalmente focalizzati al primo tra i livelli individuati dall'OMS, che rischiano tuttavia di affrontare la solitudine dei singoli soggetti, senza andare a intaccare le strutture comunitarie e sociali che vanno a promuovere la diffusione della solitudine.

Per quanto riguarda le riflessioni sull'efficacia degli interventi, Beckers *et al.* (2022) riscontrano una generale fragilità dei sistemi di valutazione e monitoraggio degli interventi, che minano la solidità di analisi volte a fare comparazioni e generalizzazioni. Ciononostante, le valutazioni parlano di una generale efficacia degli interventi nel ridurre la solitudine, in misura maggiore quando i progetti sono elaborati e creati su un target specifico. Al tempo stesso, tanto gli interventi, quanto la letteratura a disposizione sono caratterizzati da due grandi bias: fanno principalmente riferimento al contesto statunitense e alla popolazione anziana, trascurando il gruppo di adolescenti e giovani.

Dopo questa breve panoramica generale, nei paragrafi seguenti, saranno brevemente descritti tre interventi di contrasto alla solitudine, per dare un'idea più concreta delle iniziative esistenti.

## *La prescrizione sociale*

Un tipo di intervento particolarmente interessante che vale la pena approfondire è la "**prescrizione sociale**", elaborata dal Ministero della Solitudine nel Regno Unito. Oggi l'Inghilterra ha un ruolo pionieristico nel contrasto alla solitudine. Come già detto, è stato il primo paese a inquadrare la questione come un problema politico creando il Ministero della Solitudine nel 2018. Tra le azioni implementate dal ministero un progetto particolarmente interessante riguarda la **prescrizione sociale**, che ha costituito uno dei sei pilastri della riforma del 2019 "Universal Personalised Care".

Questo progetto coinvolge i medici di base (General Practitioners, GP) che, nella relazione terapeutica con i pazienti, oltre a prescrizioni mediche possono fare prescrizioni sociali. Si suggerisce cioè al paziente di svolgere delle attività culturali e sociali per migliorare il proprio stato di salute fisico e mentale. Questo processo è mediato da quelli che vengono definiti "link workers": operatori che aiutano i pazienti a creare un piano sociale personale alla luce del proprio stato di salute e malattia e a individuare e scegliere quali risorse attivare presenti sul territorio. I link workers possono essere assunti direttamente dai medici di base, oppure essere pagati da organizzazioni del terzo settore, dai servizi sociali locali o dal dipartimento nazionale di Public Health.

Secondo la review della letteratura sulla prescrizione sociale elaborata da Reinhardt *et al.* (2020), negli interventi mappati essa è stata valutata come ampiamente positiva tanto da parte dei pazienti quanto da parte dei medici. I primi, infatti, hanno dichiarato di provare meno solitudine e sentirsi più connessi alle altre persone, mentre i medici hanno trovato nella prescrizione sociale un ottimo strumento per promuovere forme di cura più olistica e centrate sulla persona. Gli studi mappati fanno riferimento unicamente al contesto inglese, poiché altre progettualità con un meccanismo analogo in paesi diversi non utilizzano la definizione di “prescrizione sociale”.

Questo tipo di intervento costituisce una buona pratica per diversi motivi: promuove una concezione di salute, malattia e cura olistica e integrata nella società, evitando il bio-riduzionismo tipico della medicina occidentale; contribuisce a ridurre il carico di lavoro che grava sulla sanità pubblica; promuove e rafforza la cooperazione e l'integrazione tra diversi settori di intervento, in particolare tra sociale, sanitario e culturale. Gli autori dell'articolo, inoltre, suggeriscono che sarebbe utile adottare in questi casi forme di valutazione che non rilevino solamente gli effetti a livello personale della prescrizione sociale (es. cambiamento nel benessere e nella salute della persona), ma che mettano a fuoco anche gli effetti comunitari e a livello della società, come la riduzione della spesa pubblica sanitaria (più basso numero di ospedalizzazioni e ricoveri più brevi, riduzione nel numero di visite al medico di base, etc.), riduzione nell'utilizzo di psicofarmaci, aumento di comportamento prosociali e civici, etc.). Iniziare a misurare anche l'impatto in questi termini può essere una strategia importante per favorire anche la consapevolezza e il supporto dell'opinione pubblica.

## *Interventi in Italia: S.T.E.P.S. e Hikikomori*

### **S.T.E.P.S.**

Finanziato dai fondi FESR, tramite il bando UIA (Urban Innovation Action), S.T.E.P.S. è un progetto del Comune di Verona che ha elaborato un indicatore della solitudine (Lolix) che monitora la qualità della vita dei cittadini di una circoscrizione caratterizzata da una forte vulnerabilità sociale. L'indicatore si basa su dati raccolti tramite un questionario standardizzato che indaga tre dimensioni (socio-relazionale, psico-fisica, economica). I dati raccolti in questa sperimentazione pilota saranno utilizzati dai decisori politici, dai funzionari pubblici di welfare e dagli enti del terzo settore per promuovere policy e interventi in grado di migliorare la qualità della vita dei cittadini.

### **Hikikomori Italia**

Hikikomori Italia è un'associazione nata nel 2017, contestualmente all'associazione “Hikikomori Italia Genitori ONLUS”. Hikikomori è un termine giapponese ormai utilizzato a livello globale per indicare l'isolamento volontario di adolescenti e giovani che decidono di ritirarsi dalla vita sociale, rinchiodendosi nelle proprie abitazioni o camere. La figura dell'hikikomori si associa a numerose problematiche come la fobia sociale, l'abbandono scolastico, la dipendenza dalle nuove tecnologie, sindromi ansiose-depressive, e costituisce oggi un problema in crescita a livello globale. L'associazione italiana si propone di creare una rete nazionale di professionisti ed enti interessati al tema del ritiro sociale volontario cronico giovanile e di fornire supporto psicologico (individuale o di gruppo) gratuito ai ragazzi ritirati che desiderano uscire dall'isolamento. L'associazione “Hikikomori Italia Genitori” sensibilizza i genitori su questo fenomeno, fornisce gruppi di mutuo aiuto e li mobilita nelle azioni di advocacy e dialogo con le istituzioni.

## *Infrastrutture di comunità, cambiamenti culturali e politici*

In questo ultimo paragrafo, si propongono altre tre direzioni di intervento per contrastare la solitudine, che esplorano strade in parte diverse.

La prima proposta è un intervento che potrebbe indirizzarsi a livello comunitario, più che personale, in ottica preventiva. Nel suo brillante lavoro, Hertz (2020) in diversi passaggi nomina ciò che definisce **“infrastrutture di comunità”**. Se, infatti, è possibile riscontrare nel mondo contemporaneo una serie di fenomeni sociali, cambiamenti organizzativi e politici e nuove istituzioni e realtà che promuovono l’individualismo, la competizione, l’indifferenza verso gli altri, Hertz invita a riconoscere il ruolo fondamentale di **“tessitura della comunità”** che diverse realtà locali svolgono. Si tratta di librerie indipendenti, caffetterie, piccoli negozi alimentari o di altro genere che sono profondamente radicati nel territorio e che si attivano per costruire e mantenere una rete di contatti. Purtroppo, le stesse forze che alimentano la solitudine spesso mettono a repentaglio la vita di queste realtà: la concorrenza delle grandi catene commerciali e degli acquisti online, lo spietato mercato degli affitti, le tassazioni che non tengono conto del valore sociale e comunitario che producono, etc. Hertz (2020) auspica la creazione di misure politiche che vadano a proteggere queste infrastrutture di comunità presenti su un territorio. Come fondazione o ente del terzo settore si potrebbe andare a lavorare invece non per costruire qualcosa di nuovo, ma per individuare le realtà che, specialmente nei quartieri più impoveriti e vulnerabili, svolgono questo ruolo, per metterle in rete e sostenerle. Si potrebbero elaborare modalità sia per proteggere la loro sopravvivenza che sia rafforzare e in qualche modo riconoscere il loro ruolo di **“infrastrutture di comunità”**, aumentando la consapevolezza degli stessi commercianti.

La seconda proposta nasce invece dalle riflessioni di Mattia Ferraresi (2020) sulla cultura dell’individualismo e della libertà personale a ogni costo. Riconoscendo l’individualismo come humus culturale in cui intere generazioni crescono, costruiscono la propria idea di mondo, vita desiderabile e futuro, potrebbe essere interessante lavorare a questo proposito con le scuole. Le scuole sono uno dei contesti sociali cruciali per la formazione della persona e anche per la trasmissione delle idee culturali condivise da una collettività. Un progetto, che dovrebbe necessariamente muoversi su tempi lunghi, potrebbe coinvolgere insegnanti, dirigenti scolastici ed eventualmente genitori, per andare prima ad analizzare l’impatto delle modalità educative adottate e i contenuti scolastici in termini di promozione dell’individualismo o della cura verso gli altri e di una logica di interdipendenza. In maniera partecipativa, si potrebbe progettare con la comunità educante dei percorsi, delle strategie e delle modalità per andare a supportare lo sviluppo di una dimensione comunitaria e per contrastare la solitudine. Questi interventi potrebbero spaziare dalle modalità di lezione e di valutazione (per esempio andando a proporre modalità di apprendimento cooperativo e di gruppo e forme alternative di valutazione) a percorsi condivisi con la comunità studentesca sui social media e sulle tecnologie digitali. Si potrebbe creare una sorta di **“osservatorio scolastico sulla solitudine”** che sostenga le scuole nel diventare agenti di trasformazione culturale.

Hertz (2020) non parla di scuole, ma racconta diversi esperimenti in contesti lavorativi che hanno cercato di riconoscere e premiare la gentilezza e la cura verso gli altri, rispetto alla produttività e competizione. Qualcosa di analogo alla proposta scolastica potrebbe anche essere realizzato con alcune imprese del territorio, per andare a lavorare sul contrasto alla solitudine generata dai luoghi e dalle relazioni di lavoro.

Infine, un’ultima proposta ricalca l’idea delle commissioni per la parità di genere diffuse in alcuni paesi, tra cui la Svezia (Criado Perez 2019). In alcuni comuni svedesi esiste una commissione che esamina+ ogni proposta di legge, ordinanza o decisione presa dalla politica locale per valutarne l’impatto in termini di uguaglianza di genere. In pratica la commissione valuta se ogni decisione andrà a ridurre o aumentare la disuguaglianza di genere. Caroline Criado Perez (2019) ha raccontato come, per esempio, una commissione abbia valutato che il piano di pulizia delle strade dalla neve non era equo a livello di genere. Un programma che a una prima analisi non c’entra nulla con il genere, all’occhio attento della commissione aveva mostrato una serie di criticità. Infatti, di norma venivano prima ripulite le arterie stradali principali e solo in un secondo momento le strade secondarie, per terminare con ciclabili e marciapiedi. Questa scelta però andava a scapito delle donne: mentre la maggior parte degli uomini svolgeva due tragitti al giorno (casa-lavoro, lavoro-casa), tendenzialmente sulle strade principali e utilizzando l’auto (dotata di gomme da neve), gli spostamenti delle

donne erano molto più complessi. Al lavoro, infatti, aggiungevano una serie di commissioni legate al lavoro di cura ancora fortemente sbilanciato su di loro (dal fare la spesa, ad andare a portare e prendere a figli a scuola, a prendersi cura dei genitori anziani, etc.). Molte di loro utilizzavano i mezzi pubblici, si muovevano per le strade secondarie, spingevano passeggini o carrozzine sui marciapiedi. Alcuni comuni svedesi hanno iniziato dunque a invertire l'ordine di pulizia delle strade: prima ciclabili e marciapiedi e solo in un secondo momento le arterie principali. Non solo in questo modo hanno ridotto la disuguaglianza di genere, ma hanno significativamente diminuito il numero di ricoveri ospedalieri per cadute e incidenti legati alla neve. Ispirandosi a queste esperienze, si potrebbero proporre delle commissioni sulla solitudine, chiamate a valutare ogni tipo di proposta e decisione locale. Come abbiamo visto in questo report, infatti, anche la scelta di un arredo urbano, può avere un impatto importante in termini di solitudine o, al contrario, promozione della comunità.

## Conclusioni

In questo report è stato approfondito il concetto di solitudine da diversi punti di vista. Dopo un chiarimento relativo alla definizione stessa di solitudine, si è cercato di esplorarne l'incidenza e la diffusione attuale secondo le ricerche esistenti. Sono state inoltre tracciate le connessioni tra solitudine, fattori di rischio e conseguenze, con un focus particolare sul rapporto tra la solitudine e la politica e la solitudine e i social media. L'ultima parte dell'elaborato esplora invece alcuni interventi di contrasto alla solitudine e suggerisce alcune linee progettuali.

Alla luce di quanto proposto, per progettare futuri interventi di contrasto alla solitudine involontaria, si suggerisce di farsi guidare dalla domanda: quali sono le strutture sociali che promuovono isolamento, abbandono, marginalizzazione e indifferenza e quali invece promuovono connessioni sociali significative? Questo quesito potrebbe diventare una sorta di "domanda-guida" per accompagnare i percorsi di progettazione e realizzazione degli interventi, che permetterebbe di non fermarsi a una riduzione superficiale del sintomo della solitudine, ma andare ad agire sulle cause profonde del problema.

## Bibliografia

Adams G., Anderson S.L. & Adonu J.K. (2004), *The Cultural Grounding of Closeness and Intimacy*, in D.J. Mashek, A.P. Aron (eds.), *Handbook of Closeness and Intimacy*, Mahawah, Lawrence Erlbaum, pp. 321-339.

Aime M. (2019), *Comunità*, il Mulino, Milano.

Arendt H. (1968), *The Origins of Totalitarianism: Part Three*, Harcourt, Brace & World.

Baarck J., Balahur A., Cassio L., d’Hombres B., Pásztor Z., Tintori G. (2021), *Loneliness in the EU – Insights from Survey and Online Media Data*, EUR 30765, Publications Office of the European Union, Luxembourg.

Beckers A., Buecker S., Casablanca E.J., Nurminen M. (2022), *Effectiveness of Intervention Tackling Loneliness. A Literature Review*, JRC technical report, Publication Office of the European Union, Luxembourg.

Berlingieri F., Casabianca E., Colagrossi M., d’Hombres B., Kovacic M., Mauri C., Nurminen M., Schnepf, S.V. & Stepanova E. (2023), *Key Messages And Policy Recommendations Of The One Day Conference On Loneliness In The European Union: Policies At Work*, Publications Office of the European Union, Luxembourg, JRC134975.

Beutel M.E., Klein E.M., Brähler E., Reiner I., Jünger C., Michal M., Wiltink J., Wild P.S., Münzel T., Lackner K.J. & Tibubos A.N. (2017), *Loneliness in the General Population: Prevalence, Determinants and Relations to Mental Health*, “BMC Psychiatry” 17(1):97.

Cacioppo J. & Patrick W. (2013), *L’essere umano e il bisogno dell’altro*, Milano, Il saggiatore.

Calati R., Ferrari C., Brittner M., Oasi O., Olié E., Carvalho A.F. & Courtet P. (2019), *Suicidal Thoughts and Behaviours and Social Isolation: a Narrative Review of the Literature*, “Journal of Affective Disorder”, 245, pp. 653-667.

Capello C. (2016), *Antropologia della persona. Un’esplorazione*, Milano, FrancoAngeli.

Capello C. (2020), *Ai margini del lavoro: un’antropologia della disoccupazione a Torino*, Verona, OmbreCorte.

Casablanca E., Nurminen M., Thoma-Otremba A. (2023), *Mapping of Loneliness Interventions in the EU. Fairness Policy Brief 6/2023*, European Commission – Join Research Centre, JRC.

Corroyer D. & Moser G. (2003), *Politeness in the Urban Environment: is City Life Still Synonymous with Civility?*, “Environment and Behaviour”, 33(5), 611-625.

Criado Perez C. (2019), *Invisibili. Come il nostro mondo ignora le donne in ogni campo, dati alla mano*, Einaudi, Torino.

D’Hombres B., Sylke S., Barjaková M. & Mendonca F. (2018), *Loneliness-an Unequally Shared Burden in Europe*, European Commission - JRC.

Du Bois V. (2018), *Il burocrate e il povero. Amministrare la miseria*, Milano, Mimesis.

Ferraresi M. (2020), *Solitudine. Il male oscuro delle società occidentali*, Einaudi, Torino.

Ferraris M. (2009), *Perchè è necessario lasciar tracce*, Laterza, Roma.

Fokkema T. & Gierveld D.J. (2015), “Strategies to Prevent Loneliness”, in A. Sha’ked & A. Rokach, *Addressing Loneliness. Coping, Prevention and Clinical Intervention*, New York and London, Routledge.

- Fokkema T. & Naderi R. (2013), *Differences in Late-Life Loneliness: A Comparison between Turkish and Native-Born Older Adults in Germany*, "European Journal of Ageing", 10(4):289–300.
- Gardiner C., Geldenhuys G., Gott M. (2018), *Interventions to Reduce Social Isolation and Loneliness among Older People: an Integrative Review*, "Quality of Life Research", 25(6), pp. 1395-1407.
- Hansen T. & Slagsvold B. (2016), *Late-Life Loneliness in 11 European Countries: Results from the Generations and Gender Survey*, "Social Indicators Research", 129(1), 445-464.
- Hawkey L.C., Buecker S., Kaiser T. & Luhmann M. (2022), *Loneliness from Young Adulthood to Old Age: Explaining Age Differences in Loneliness*, "International Journal of Behavioral Development", 46(1), 39-49.
- Hertz N. (2020), *The Lonely Century. A Call to Reconnect*, London, Holder & Staughton.
- Itard J.M. (1962 [1894]), *The Wild Boy of Aveyron*, Appleton Century Croft.
- Mann F., Bone J.K., Llyod-Evans B., Frerichs J., Pinfold V., Ma R., Jhonson S. (2017), *A Life Less Lonely: the State of Art in Interventions to Reduce Loneliness in people with Mental Health Problems*, "Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology", 52(6), pp. 627-638.
- Masi C., Chen H.Y., Hawkey L.C., Cacioppo J.T. (2011), *A Meta-analysis of Interventions to Reduce Loneliness*, "Personality and Social Psychology Review", 15(3), pp. 219-266.
- Maslow A.H. (1958), "A Dynamic Theory of Human Motivation", in C.L. Stacey & M. DeMartino (eds.), *Understanding Human Motivation*, Howard Allen Publishers, pp. 26–47.
- Mauss M. (2002 [1923]), *Saggio sul dono. Forma e motivo dello scambio nelle società arcaiche*, Einaudi, Torino.
- Mund M., Freuding M.M., Möbius K., Horn K. & Neyer F.J. (2020), *The Stability and Change of Loneliness Across the Life Span: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies*, "Personality and Social Psychology Review", 24(1):24–52.
- Murthy V. (2023), *Our Epidemic of Loneliness and Isolation*, the US Surgeon General's Advisory on the Healing Effects of Social Connection and Community, <https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-social-connection-advisory.pdf> (ultimo accesso il 25/08/2024).
- Newall N.E.G., Chipperfield J.G. & Bailis D.S. (2014), *Predicting Stability and Change in Loneliness in Later Life*, "Journal of Social and Personal Relationships", 31(3), 335-351.
- Ozawa de Silva C. & Parsons M.A. (2020), *Toward an Anthropology of Loneliness*, in "Transcultural Psychiatry", v. 57(5): 613-622.
- Ozawa de Silva C. (2020), *In the Eyes of Others: Loneliness and Relational Meaning in Life Among Japanese College Students*, in "Transcultural Psychiatry", v. 57(5): 1-12.
- Pagan R. (2020), *Gender and Age Differences in Loneliness: Evidence for People without and with Disabilities*, "International Journal of Environmental Research and Public Health", 17(4), 9176.
- Parsons M.A. (2020), *Being Unneeded in post-Soviet Russias: Lessons for an Anthropology of Loneliness*, in "Transcultural Psychiatry", v. 57(5): 635-648.
- Peplau L.A., Perlman D. (1982), "Perspective on Loneliness", in *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*, edited by L.A. Peplau, D. Perlman, New York, Wiley.

- Reinhardt G.Y., Vldovic D., Hammerton C. (2020), *Understanding Loneliness: a Systematic Review of the Impact of Social Prescribing Initiatives on Loneliness*, "Perspectives in Public Health", XX(10), pp. 1-10.
- ten Rowan K.L.F., Bilecen B. & Steverink N. (2020), *A Closer Look at Loneliness: Why Do First-Generation Migrants Feel More Lonely Than Their Native Dutch Counterparts?*, "The Gerontologist" 60(2):291–301.
- Sha'ked A. & Rokach A. (2015), *Addressing Loneliness. Coping, Prevention and Clinical Interventions*, New York, Routledge.
- SoledadES (2024), Barómetro de la soledad no deseada en España 2024, <https://www.soledades.es/estudios/barometro-soledad-no-deseada-espana-2024>, ultimo accesso effettuato il 24/08/2024.
- Van Tilburg T. & Fokkema T. (2020), *Stronger Feelings of Loneliness among Moroccan and Turkish Older Adults in the Netherlands: In Search for an Explanation*, "European Journal of Ageing".
- van Tilburg T. & Thomése F. (2010), "Societal Dynamics In Personal Networks" in D. Dannefer & C.R. Phillipson (eds.), *The Sage Handbook Of Social Gerontology*, London, Sage, pp. 215-225.
- Villafranca R.R., Jiménez A.T., Fresno García J.M., del Río Hernández F., Sonat D. (2023), *Estudo sobre juventud y soledad no deseada en España*, [https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/Estudio%20soledad%20juvenil\\_V12\\_accesible.pdf](https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/Estudio%20soledad%20juvenil_V12_accesible.pdf), ultimo accesso effettuato il 27/08/2024.
- World Health Organization (2021), *Social Isolation and Loneliness Among Older Adults*, Advocacy brief, <https://www.who.int/publications/i/item/9789240030749>, ultimo accesso effettuato il 29/08/2024.
- Young J.E. (1982), "Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application", in A. Peplau & D. Perlman (1982), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*, edited by L.A. Peplau, D. Perlman, New York, Wiley.

# GIOVANI E SOLITUDINE

A TORINO



Report di ricerca, dicembre 2024

[silvia.stefani@unito.it](mailto:silvia.stefani@unito.it)

Ricerca finanziata da Fondazione Ufficio Pio

# INDICE DEI CONTENUTI

1.	IL DISEGNO DELLA RICERCA .....	3
2.	CARATTERISTICHE DEI GIOVANI INTERVISTATI.....	7
3.	TRA I BANCHI DI SCUOLA.....	9
4.	FORMAZIONE E LAVORO .....	12
5.	FAMIGLIA E RELAZIONI AFFETTIVE .....	14
6.	UN PRESENTE DESTRUTTURATO: TEMPO, SPAZIO E SOCIAL MEDIA .....	16
7.	DIVENTARE ADULTI E PROIETTARSI NEL FUTURO.....	18
8.	RETI SOCIALI E ISOLAMENTO.....	23
9.	PISTE DI INTERVENTO.....	27
9.1.	Rivolgersi ai giovani non universitari .....	27
9.2.	Interventi strutturali .....	27
9.3.	Lavorare in ottica preventiva con le scuole .....	28
9.4.	Costruire spazi di aggregazione .....	29
9.5.	Creare gruppi di aggregazione.....	30
9.6.	Orientare e accompagnare i giovani alle opportunità esistenti sul territorio .....	30
9.7.	Fornire supporto psicologico gratuito .....	31
9.8.	Costruire capacità progettuale .....	32
	CONCLUSIONI .....	33

# 1. IL DISEGNO DELLA RICERCA

La ricerca qualitativa condotta nasce dalle considerazioni emerse dalla fase di ricerca bibliografia realizzata nel luglio 2024 ed è stata realizzata a Torino nei mesi di settembre e novembre 2024. La ricerca bibliografica ha messo in luce che tra i gruppi più colpiti dalla solitudine si trovano gli anziani e i giovani<sup>1</sup>. Se però la popolazione anziana è da tempo oggetto di numerosi studi e progetti proprio legati al contrasto alla solitudine, il fenomeno è meno indagato nella popolazione giovanile. Per questa ragione, insieme all'équipe di lavoro della Fondazione Ufficio Pio si è scelto di indirizzare la ricerca sul tema della solitudine giovanile, comprendendo nella definizione di "giovani" le persone tra i 18 e i 30 anni. La realizzazione della ricerca ha visto una prima fase di stesura del disegno di ricerca e delle tracce di intervista e una seconda fase di coinvolgimento dei partecipanti e realizzazione delle interviste.

Esplorare il tema della solitudine tra i giovani presenta diverse sfide. Innanzitutto, la solitudine continua a essere un vissuto stigmatizzato. Questo fatto può creare resistenze ad autocandidarsi o aderire a un progetto di ricerca che esplori esplicitamente il tema. Inoltre, la solitudine è un vissuto soggettivo: non dipende dal numero effettivo o dalla qualità delle relazioni, ma dal percepito dei soggetti. All'interno di relazioni estemporanee, come può essere quella che si crea in un rapporto di intervista, le persone possono tendere a manipolare le informazioni che condividono con l'altro, cercando di conformarsi alle aspettative sociali. Questa tendenza varia in ragione della fiducia che si riesce a creare durante l'intervista, ma rispetto a dimensioni che possono essere esplorate su un piano più concreto e oggettivo, crea delle difficoltà in relazione a una questione puramente soggettiva come la solitudine.

Per far fronte a queste criticità si è scelto di realizzare la ricerca come segue. In primo luogo, il tema centrale della ricerca non è stato immediatamente esplicitato con i partecipanti, proponendo invece di aderire a una ricerca sulla "condizione giovanile" a Torino che esplorava vari ambiti, tra i quali venivano menzionate anche le reti sociali e i vissuti di solitudine. Si è scelto, dunque, di non intervistare persone che a priori si definissero sole, ma soggetti accumulati da diversi fattori di rischio rilevati nella ricerca bibliografica. Tra questi in particolare: il basso reddito, il vivere in un quartiere popolare o periferico, trovarsi in una condizione di ricerca di lavoro, aver terminato da poco gli studi, essere in contatto con un progetto o una realtà che si occupa esplicitamente di disagio giovanile.

In secondo luogo, l'intervista, tra i vari temi toccati, ha esplorato non solo il percepito soggettivo di solitudine, ma anche la dimensione oggettiva di isolamento sociale. Per esplorare l'isolamento sociale, è stato chiesto agli intervistati di disegnare una mappa della propria rete sociale. Nella mappa un punto centrale rappresentava la persona intervistata, intorno a cui andavano segnate le persone importanti nella propria vita, a distanza diversa a seconda del grado di centralità nella rete sociale. Le relazioni disegnate sono poi state approfondite: gli intervistati ne hanno raccontato le caratteristiche, la qualità degli scambi, etc. Per esplorare la qualità delle relazioni, è stato chiesto agli intervistati di ragionare sulla loro esperienza rispetto al dare e chiedere aiuto (quanto spesso e con chi succede, come si sentono rispetto al chiedere aiuto, come rispetto al ricevere una richiesta di aiuto, etc.) e rispetto alla dimensione di confidenza reciproca. La ricerca, di stampo antropologico, non mirava a creare delle scale di misurazione dell'isolamento, ma piuttosto a illuminare in profondità l'esperienza dei giovani, comprendere le sfumature del loro vissuto, di come costruiscono e abitano le relazioni e delle loro percezioni di solitudine.

---

<sup>1</sup> SoledadES (2024), Barómetro de la soledad no deseada en España 2024, <https://www.soledades.es/estudios/barometro-soledad-no-deseada-espana-2024>, ultimo accesso effettuato il 24/08/2024.

Hawkley L.C. Buecker S., Kaiser T. & Luhmann M. (2022), *Loneliness from Young Adulthood to Old Age: Explaining Age Differences in Loneliness*, "International Journal of Behavioral Development", 46(1): 39-49.

Per coinvolgere i giovani sono stati utilizzati due canali: la circolazione di una locandina su whatsapp tra gruppi di giovani precedentemente conosciuti in diverse progettualità, chiedendo di farla circolare tra persone che potessero rientrare nel campione, e il contatto tramite educatori che lavorano a contatto con giovani che presentano i fattori di rischio descritti. Il primo canale non ha avuto successo: solo tre giovani si sono auto-candidati, due dei quali non sono stati intervistati perché troppo distanti come situazioni dai requisiti della ricerca. La maggior parte degli intervistati sono stati coinvolti grazie al lavoro di mediazione e contatto realizzato dagli educatori. In due occasioni mi sono recata direttamente a incontri che coinvolgevano soggetti con i criteri richiesti dalla ricerca per presentare direttamente la ricerca e farmi conoscere. Il lavoro di campionamento è stato dunque lungo e complesso, da ogni associazione e/o operatore contattato sono arrivata a mettermi in contatto al massimo con due persone, in un solo caso con tre. Diversi giovani hanno rifiutato di prendere parte alla ricerca, in un caso è stata la stessa equipe educativa che non ha voluto partecipare, dichiarando che sarebbe stata invece disponibile ad accogliermi come etnografa per una ricerca di più lungo periodo all'interno delle proprie attività di educativa di strada, proposta che però non combaciava con le esigenze temporali della ricerca. Questa complessità di campionamento ha permesso però di garantire una varietà di situazioni, evitando l'effetto "bolla" che avrebbe potuto crearsi incontrando giovani provenienti da un numero minore di contatti. Come restituzione rispetto al tempo dedicato all'intervista e incentivo a partecipare, per i giovani intervistati sono stati messi a disposizione dei buoni pasto del valore di 30 euro l'uno.

I giovani sono stati intercettati tramite i seguenti contatti:

1. la compagnia integrata di teatro sociale AssaiASAI, dell'Associazione di Animazione Interculturale ASAI (3);
2. i dopo-scuola e centri aggregativi di ASAI (1);
3. il progetto Paradero, rivolto a giovani immigrati di origine latino-americana tra i 14 e i 23 anni (1);
4. un professore della scuola IIS Bodoni-Paravia (1);
5. una professoressa di un CPIA (1);
6. il progetto Aria – Spazi Reali della città di Torino (2);
7. il Centro Interculturale della Città di Torino (2);
8. il corso di italiano per stranieri organizzato dall'associazione AMECE (1);
9. tramite auto-candidatura attraverso il post circolato su whatsapp (1);
10. tramite il contatto di un altro giovane intervistato (1).

Il campionamento descritto comporta necessariamente di incontrare dunque giovani a rischio solitudine, più che esclusivamente giovani soli. È importante evidenziare, tuttavia, che giovani che partecipano a un progetto non necessariamente sono da considerare "non soli" o "agganciati": è il caso per esempio di Samuele<sup>2</sup>, conosciuto tramite il progetto Aria, che è però al momento l'unica realtà che frequenta nella sua vita, per due ore settimanali. Anche per l'applicazione operativa del progetto, si consiglia dunque di non scartare a priori chi abbia già un qualche tipo di legame con progetti o associazioni, perché queste difficilmente possono da sole risolvere o colmare le condizioni di particolare difficoltà.

All'interno del campione di intervistati, come vedremo, ho incontrato dunque giovani che vivono una condizione di grave isolamento sociale, altri che sono in una condizione di moderato isolamento sociale e altri con buone reti sociali. La varietà delle situazioni incontrate fornisce dati utili perché racconta come, a partire da condizioni di rischio analoghe, persone diverse riescano o meno a costruire reti sociali protettive verso la solitudine.

È da sottolineare, in particolare, che quelli in condizione di maggior isolamento sociale sono stati raggiunti tramite i contatti con le scuole, con la compagnia di teatro. Nel primo caso questo dato ci dice che la scuola è

---

<sup>2</sup> Si utilizzeranno solo nomi di fantasia per rispettare la privacy degli intervistati.

l'arena in cui è ancora possibile intercettare i giovani in condizione di maggior vulnerabilità. Sia il docente intervistato che l'operatrice dell'Informa Giovani, ex-docente di scuole superiori, hanno raccontato inoltre come negli ultimi anni le scuole intercettino situazioni di ritiro sociale, in cui studenti e studentesse smettono di frequentare le lezioni, per problemi di ansia e attacchi di panico. Entrambi hanno raccontato come, soprattutto tra i professionali, in queste situazioni si sia ormai diffusa la pratica di attivare la didattica in DAD, con l'intento di non far perdere l'anno agli studenti e mantenerli agganciati all'istituzione scolastica. A volte vengono anche organizzate lezioni pomeridiane ad hoc, in un contesto che genera meno ansia negli studenti in difficoltà. Al di là di questa pratica, tuttavia, la decisione di attivare altri percorsi rimane in capo ai singoli consigli docenti e alle famiglie.

Altri intervistati in condizione di particolare fragilità sono stati intercettati tramite la compagnia teatrale, di cui avevo fatto parte in passato. Questi due giovani si sono potenzialmente dati disponibili proprio in ragione del rapporto di fiducia che già ci legava.

Questi dati sono da considerare rispetto a possibili approfondimenti futuri. Alla luce di questa esperienza si potrebbero adottare due strategie diverse di ricerca: un campionamento tramite auto-candidatura, in cui dichiarare esplicitamente il tema della solitudine come cardine della ricerca e coinvolgere unicamente giovani che si autodefiniscano "soli" e che siano disponibili però a lasciarsi intervistare. La call per la candidatura alla ricerca potrebbe circolare in Instagram, tramite una campagna sponsorizzata, ovvero rivolta a un target specifico. Instagram è, infatti, uno dei "luoghi" che continuano a essere frequentati dalla maggior parte dei giovani anche in condizione di maggior solitudine. L'esito di questo percorso appare però molto incerto, anche alla luce della scarsa risposta incontrata con la strategia di auto-candidatura già adottata nella ricerca qui descritta.

Una seconda strada potrebbe essere quella di un'etnografia, che permetta quindi di costruire rapporti di fiducia con i giovani, a partire dalla frequentazione dell'ambiente scolastico. La scuola, come già detto, costituisce, infatti, un contesto in cui è ancora possibile intercettare giovani che vivono condizioni di maggiore solitudine. Questo tipo di ricerca richiederebbe, tuttavia, dei tempi più lunghi che mal si adattano alle necessità della committenza.

Oltre a queste 14 interviste, sono stati intervistati anche 7 operatori che lavorano in progetti o servizi rivolti a giovani a rischio solitudine. Le tracce di intervista adottate con loro esploravano la questione dal loro osservatorio privilegiato e miravano a raccogliere anche spunti e idee progettuali. Nello specifico sono state coinvolte:

1. un'educatrice di un centro aggregativo giovanile e dopo scuola, gestito dall'Associazione di Animazione Interculturale ASAI;
2. la regista, con formazione psicologica, della compagnia teatrale AssaiASAI;
3. una psicologa-educatrice del Progetto Paradero;
4. un professore di sostegno, coordinatore di classe, con un background professionale da educatore, che lavora presso l'Istituto di Istruzione Superiore Boselli-Paravia;
5. un'educatrice dell'associazione ACMOS che fa formazione nelle scuole e cura l'accoglienza del progetto Aria della Città di Torino. Aria, che ha sede fisica in un piccolo edificio situato nei Giardini Reali, nasce da uno sportello psicologico gratuito rivolto a giovani tra i 14 e i 21 ANNI, a cui recentemente sono stati affiancati progetti per la socializzazione dei giovani e per accompagnarli nella transizione all'età adulta;
6. un'educatrice della Cooperativa Accomazzi che gestisce un gruppo di lavoro sull'autonomia presso Aria e si occupa di *Care Leavers* in altri servizi;
7. un'educatrice che lavora all'Informa Giovani Torino, per conto della Cooperativa Orso. L'Informa Giovani è un servizio di orientamento per la popolazione giovanile su diversi temi (lavoro, formazione, studio, possibilità di viaggiare, temi di affettività e sessualità), la cui gestione, prima

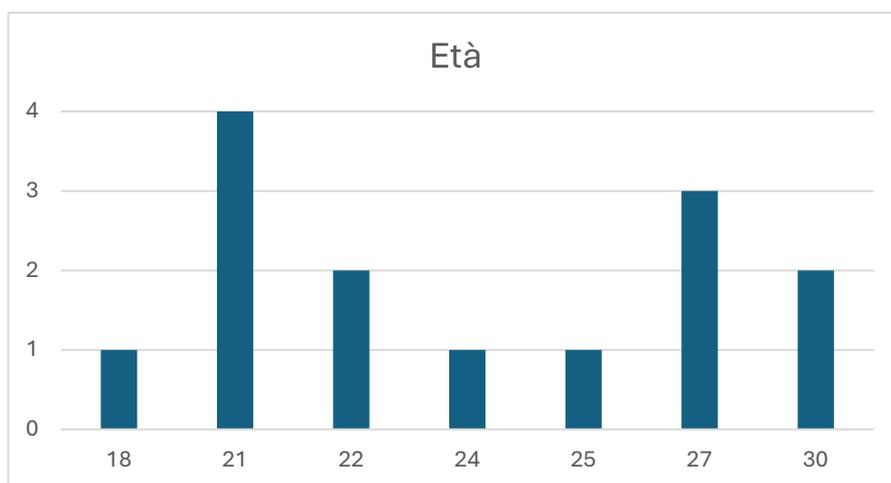
in carico direttamente a operatori comunali, dallo scorso anno è stata esternalizzata e affidata a una cordata di quattro cooperative.

## 2. CARATTERISTICHE DEI GIOVANI INTERVISTATI

I 14 giovani intervistati presentano le seguenti caratteristiche anagrafiche:

- 4 femmine e 10 maschi;
- 4 hanno un background migratorio (di cui 1 Minore Straniero Non Accompagnato, 1 seconda generazione, 2 immigrati insieme ai genitori). Le origini nazionali toccate sono: Perù (2), Marocco, Pakistan;
- 4 hanno lievi disabilità o disturbi pervasivi dello sviluppo (tra cui Sindrome di Asperger, ritardo cognitivo, non specificato);
- 2 hanno avuto seri problemi alimentari in passato;
- un giovane è disgrafico;
- un soggetto presenta una condizione attuale di grave malessere, di cui però durante l'intervista non è emersa una diagnosi o un intervento di presa in carico in corso.

Il grafico seguente riporta la suddivisione del campione in termini di età: è da notare che il gruppo coinvolto comprende interamente la fascia tra i 18 e i 30 anni con una distribuzione abbastanza eterogenea.



Dodici intervistati vivono a Torino, mentre due in paesi della prima cintura torinese.

Nella ricerca bibliografica era emerso il tema dell'abitare da soli come fattore di esposizione al rischio di solitudine. Questo fattore nel campione considerato non è molto rilevante: solo due giovani vivono da soli (e sono effettivamente tra quelli in una condizione di maggior isolamento sociale), due vivono in un appartamento condiviso con altri coetanei, gli altri dieci abitano con le famiglie. Questo dato, che potrebbe essere rassicurante rispetto all'esposizione a un rischio di solitudine, è invece espressione della difficoltà che la popolazione giovanile incontra nell'accedere al mercato degli affitti, fatto che si collega alle difficoltà di transizione all'età adulta a cui sarà dedicato un paragrafo a parte.

Fatta eccezione per un giovane di classe medio-alta, gli intervistati provengono tutti da famiglie di classe sociale medio-bassa. Tra loro ci sono però due persone con condizioni economiche più critiche, ai limiti della povertà.

I dati più prettamente legati a solitudine e isolamento verranno approfonditi nei paragrafi seguenti, ma per dare qualche coordinata iniziale può essere utile sapere che:

- al momento dell'intervista, quattro giovani stavano svolgendo un percorso con uno psicologo;

- un giovane aveva fatto un percorso in passato e aveva dovuto interromperlo, suo malgrado, per difficoltà economiche;
- un giovane ha fatto richiesta per un supporto psicologico gratuito senza però ricevere un aiuto;
- un giovane è stato costretto dai genitori a recarsi dallo psicologo dopo un'importante perdita di peso, ma ha interrotto il percorso dopo la prima seduta.

La dimensione soggettiva e la stigmatizzazione dell'esperienza di solitudine rendono difficile quantificare chi tra i giovani si senta solo. Esprimere il proprio vissuto di solitudine durante un'intervista qualitativa ha più a che fare con l'essere disposti ad ammettere e raccontare questa sofferenza a una persona estranea che con il fatto effettivo di viverla. Trovo invece più interessante stimare il grado di isolamento sociale delle persone che ho intervistato. A partire dalle reti sociali che hanno descritto, dalle loro storie e dai contenuti delle interviste ho diviso il gruppo in quattro sottogruppi, come segue:

- cinque persone vivono delle condizioni di serio isolamento sociale,
- quattro una situazione di moderato isolamento,
- uno ha una rete circoscritta, ma solida
- quattro hanno delle reti sociali solide e ampie.

Questi elementi saranno ulteriormente approfonditi nel paragrafo dedicato alle reti sociali e all'isolamento.

### 3. TRA I BANCHI DI SCUOLA

La formazione è stato uno dei temi centrali emersi nel corso dell'intervista. Tra le persone intervistate:

- 4 sono iscritte all'università pubblica, due delle quali fuori corso. Una persona fuori corso aveva anche sospeso la carriera universitaria per diversi anni;
- 1 è iscritto a un'università telematica;
- 1 è iscritto a un'università privata;
- 2 hanno completato un percorso professionale;
- 2 hanno interrotto dei percorsi universitari;
- 1 dopo aver abbandonato gli studi, si è iscritta nuovamente presso un CPIA per prendere il diploma di terza media;
- 1 sta frequentando la scuola superiore diurna;
- 3 hanno completato un percorso professionale (Corso OSS, corso da magazziniere, corso per lavorare come assistente presso le scuole dell'infanzia);
- 1 sta frequentando un percorso di formazione professionale;
- 1 ha completato un percorso di laurea;
- 3 stanno svolgendo attualmente un lavoretto;
- 2 possono essere attualmente considerati NEET (Not in Education, Employment or Training).

I numeri di questo elenco non corrispondono al totale di 14 perché una persona può far parte di più categorie allo stesso tempo. Per esempio, il ragazzo iscritto all'università privata aveva già completato un corso di formazione professionale, così come un giovane iscritto all'università pubblica.

La scuola dell'obbligo è per alcuni giovani il primo luogo in cui sorgono desideri di isolamento e ritiro sociale. In particolare, i giovani con lievi disabilità hanno raccontato dei vissuti di discriminazione, quando non di bullismo, sperimentati nell'ambiente scolastico e nell'età critica dell'adolescenza, che hanno minato la propria immagine di sé e la capacità di stringere relazioni. La scuola, soprattutto per i più fragili, è stata la prima arena in cui sperimentare solitudine ed esclusione. Alcuni tra gli intervistati imputano questo disagio anche all'atteggiamento degli insegnanti che, anche a fronte di disturbi certificati dell'attenzione o dell'apprendimento (come disgrafia e dislessia), hanno contribuito a farli sentire "inadatti" all'ambiente scolastico.

A questo proposito è significativa la storia di Nicolas, che racconta di aver cambiato tre scuole, approdando infine a una scuola serale, proprio in virtù dei vissuti di esclusione e bullismo subiti. Nicolas racconta:

"a essere sincero la scuola è proprio dove è nato il mio pensiero di isolamento, perché comunque mi hanno sempre preso in giro perché per esempio a me piaceva l'informatica, e quindi stavo tanto davanti al pc... [...] Non ero ben visto dagli altri ragazzi perché... insomma, non ero ritenuto nella norma, e quindi ho cercato anche di sopprimere, di nascondere questi miei lati" (Nicolas, 21 anni).

Sebbene non abbia mai ricevuto una diagnosi, Nicolas dice di aver vissuto un periodo come hikikomori, durante il quale si è ritirato nella sua stanza, quasi smettendo di frequentare la scuola, "tra la seconda e la quinta superiore, semplicemente mi rifugiavo nei videogiochi, perché in qualche modo lì nessuno poteva vedermi e quindi nessuno poteva vedere i miei difetti".

La scuola, dunque, sembra essere un contesto che espone al rischio di esclusione sociale specialmente i più fragili. Alcuni intervistati che hanno raccontato di aver vissuto serie esperienze di bullismo durante la scuola dell'obbligo hanno trovato in seguito nell'università e nel mondo del lavoro ambienti più accoglienti verso di loro, da cui si sono sentiti meno esclusi. Questo dato può essere legato all'età particolare dei giovani durante la scuola dell'obbligo, in cui il gruppo dei pari diventa il punto di riferimento principale, innescando una serie di dinamiche in-group e out-group, a discapito dei soggetti meno aderenti alle norme sociali dominanti. Al

tempo stesso, la loro testimonianza racconta di una scuola che necessita di lavorare di più per creare un ambiente realmente inclusivo per chi più si distanzia dalla norma, in particolare da quella abilista.

Secondo gli adulti della comunità educante intervistati, la scuola dell'obbligo presenta oggi altre due grandi criticità che incidono sulla capacità dei giovani di crescere serenamente e di costruirsi una rete positiva di relazioni: l'infantilizzazione e la cultura della prestazione, due caratteristiche che sembrano apparentemente distanti, ma che oggi si combinano in alcuni dispositivi scolastici.

Si riporta l'esempio del registro elettronico, dispositivo che è stato citato ben da tre educatrici intervistate. Il registro elettronico è uno strumento organizzativo pensato per agevolare le comunicazioni tra scuola e famiglia che, tuttavia, riduce le occasioni in cui gli studenti possono sperimentare l'autonomia e il senso di responsabilità. Con le parole di un'educatrice intervistata:

“Vedo una mancanza in età adolescenziale della possibilità di scontrarsi con il fallimento, di metabolizzarlo. Sono adolescenti ipercontrollati, i genitori rispetto alla parte scolastica fanno tutto. Non c'è la possibilità di andare in conflitto, di scontro, di giostrare le informazioni che man mano do o nascondo al genitore. Penso ai registri elettronici, per esempio. I genitori vedono i voti prima dei figli. Non viene lasciato loro nessuno spazio”.

Se il registro elettronico crea una comunicazione continua su valutazioni e compiti tra la comunità adulta che tende a escludere e de-responsabilizzare gli studenti, questo strumento contribuisce al contempo a promuovere la cultura della prestazione.

Riduce infatti la complessità dell'esperienza dell'apprendimento a un voto numerico, alla prestazione del compito in classe. Sia gli educatori che hanno lavorato nelle scuole, che le operatrici di ARIA e dei doposcuola di ASAI registrano una crescente ansia legata all'esperienza scolastica tra i giovani che incontrano. Tra i giovani intervistati questa “cultura della prestazione” è emersa come tematica non tanto collegata alla scuola, quanto ai social media, argomento che sarà trattato in seguito. La mancanza di spazi e occasioni in cui poter sperimentare l'autonomia, la responsabilità e la miopia che la cultura della prestazione promuove hanno ripercussioni sulle traiettorie biografiche nella prima età adulta. Come vedremo, nel confronto con il mondo adulto, in un momento storico in cui il futuro viene percepito come particolarmente incerto e minaccioso, i giovani vivono questa transizione biografica con difficoltà, senza equipaggiamento.

Questo tema richiede un breve approfondimento rispetto alle occasioni di “responsabilizzazione” che i giovani hanno raccontato nelle interviste. Alcuni di loro, infatti, hanno descritto con grande orgoglio e gioia alcune esperienze realizzate in cui è stata affidata loro una responsabilità. Mohamed racconta così il campo estivo svolto con l'associazione ASAI in cui, insieme ai suoi compagni ha gestito le squadre di ragazzini più giovani:

“Si sono fidati di noi, lasciandoci dirigere le squadre. Abbiamo fatto un buon lavoro. [...] In quel campo in montagna ci siamo divertiti tanto, abbiamo anche sentito una grossa responsabilità, una grossa fiducia nei nostri confronti” (Mohamed, 21 anni).

Nicolas parla negli stessi termini del centro estivo in cui faceva l'animatore in parrocchia. L'anno successivo Nicolas ha lavorato come animatore in una cooperativa, ma ha vissuto quell'esperienza come molto pesante e poco gratificante. Quando gli ho chiesto che cosa ci fosse di diverso nelle due esperienze, Nicolas mi ha risposto così:

“[in parrocchia] vedevamo il centro estivo come qualcosa di nostro, un qualcosa di... tutti partecipiamo per renderlo qualcosa di nostro, di speciale, ecco. Mentre nel contesto lavorativo mi sono trovato con un capo... [...] in parrocchia decidevamo insieme le cose da fare, pianificavamo tutti insieme, il centro estivo era nostro” (Nicolas, 22 anni).

Le sue parole rimandano a quella responsabilizzazione e, di conseguenza, anche possibilità di fare, di proporre, che non viene percepita invece nell'esperienza lavorativa. Questi frammenti di intervista sembrano indicare che i giovani stessi abbiano bisogno e desiderio di spazi di responsabilizzazione. La responsabilità è qualcosa che non si apprende se non esercitandola: è contraddittorio aspettarsi che i giovani e gli adolescenti

si dimostrino responsabili se vengono progressivamente erosi tutti gli spazi in cui potersi esercitare nel diventarlo.

Tornando al mondo della scuola, infine, per due intervistati la vita tra i banchi è ricordata come un momento di socialità, divertimento e anche un rifugio. Per Samuele, attualmente NEET e in una condizione di forte isolamento, la scuola superiore è legata a ricordi di grandi risate con i compagni di classe e di forti amicizie che, tuttavia, negli anni successivi si sono sfilacciate. Per Carmen, arrivata in Italia come MSNA dal Perù, la scuola ha rappresentato il “porto sicuro” che non trovava né nella famiglia di origine rimasta in Perù, né nella parente che la ospita. Lo studio le ha fornito degli obiettivi da perseguire e delle attività grazie a cui “stare concentrata... perché, se non ho nulla da fare, diciamo, ho dei pensieri. Penso alla mia famiglia, a come sarebbero andate le cose se fossi rimasta là... così”. Nella scuola ha anche trovato delle figure adulte a cui raccontare la situazione di vulnerabilità che ha vissuto in famiglia, che l’hanno aiutata a orientarsi nella rete di servizi esistenti a Torino.

## 4. FORMAZIONE E LAVORO

Se la scuola costituisce un contesto “a rischio” per i giovani più vulnerabili, tuttavia, fornisce una stabilità che viene a mancare nell’età immediatamente successiva. Non a caso la letteratura sulla solitudine individua la fine degli studi come un’età critica in termini di relazioni e benessere mentale. Dopo la scuola, si moltiplicano – o per lo meno sembrano moltiplicarsi – i tragitti percorribili. Per alcuni l’università diventa una sorta di prolungamento della scuola superiore, che permette di stare all’interno di un percorso tracciato senza interrogarsi troppo sul futuro, rimandando ogni contatto concreto con il mondo del lavoro. Tra gli intervistati, questo vissuto è più diffuso tra giovani con una condizione economica più stabile.

Al contrario, i ragazzi e le ragazze con situazioni economiche più critiche arrivano alla fine della scuola avendo già accumulato esperienze lavorative, spesso irregolari e non qualificate. Alcuni di loro, tuttavia, raccontano queste esperienze come situazioni di apprendimento, che offrono piccoli spazi di indipendenza (anche economica) dalla famiglia e in cui hanno scoperto alcuni tratti di sé o sono cambiati:

“Adesso poi che ho lavorato, mi piace lavorare. Mi piace guadagnare esperienze, diciamo. Mi piace sperimentare, conoscere, imparare. Quindi ho fatto di tutto” (Carmen, 18 anni).

“Quell’esperienza mi ha aiutato a crescere nel mondo del lavoro, perché magari all’inizio ci pensavo un po’ di più a dire qualcosa, mentre adesso se voglio dire di no, dico no. Anche i miei amici mi hanno detto che sono cambiato da quando ho iniziato a lavorare” (Mohamed, 21 anni).

Non manca, tuttavia, la consapevolezza delle criticità e delle fatiche che il mondo del lavoro attuale riserva:

“è brutto da dire, ma per iniziare a lavorare sul serio uno si deve far sfruttare. [...] Non è facile trovare lavoro, o trovi nel mondo della ristorazione, o delle consegne... una fabbrica dove hanno lavorato tantissimi ragazzi qui di Barriera di Milano ora ha chiuso, la mia fabbrica ha chiuso” (Mohamed, 21 anni).

“Nel mondo lavorativo... ti butti proprio giù. Tu invii curriculum su curriculum, poi anche se provi ti mandano a casa, non ti danno l’indeterminato, allora è difficile anche cercare” (Luisa, 25 anni).

Per molti poter entrare nel mondo del lavoro significa farlo in maniera irregolare, quindi privi delle tutele, anche assicurative, che un contratto di lavoro comporta. Questa necessità è dettata dalla richiesta dei datori di lavoro di aver già accumulato esperienza lavorativa a cui i giovani difficilmente riescono a rispondere. Come evidenzia Mohamed, accettare compromessi che sono decisamente a proprio svantaggio è spesso l’unica strategia possibile per un primo ingresso nel mondo del lavoro.

In generale, tuttavia, l’aver attraversato il mondo lavorativo, anche in lavori non qualificati, permette di accumulare un bagaglio di esperienze che aiuta i giovani a orientarsi nel proprio presente e scoprire le proprie aree di competenza e i propri limiti. Il lavoro, per molti, è stato anche un contesto di socializzazione, in cui costruire nuove amicizie. I pochi intervistati che, venendo da una condizione economica più agiata, non sono mai stati spinti verso il mondo del lavoro si trovano paradossalmente in una condizione di svantaggio: non hanno riferimenti rispetto al mondo lavorativo e le loro rappresentazioni sono scollegate dalla realtà o da esperienze concrete.

Il lavoro è problematico, invece, quando rappresenta fin dall’adolescenza un’esigenza irrinunciabile. Per Carmen e Luisa, per esempio, la necessità di lavorare ancora minorenni per sostenere un nucleo familiare estremamente fragile ha messo a repentaglio il percorso di studi. Se Carmen è riuscita a opporsi ai desideri della zia che la stava ospitando, rifiutandosi di abbandonare gli studi per lavorare e concentrando l’attività lavorativa durante l’estate, Luisa di fronte a una difficoltà burocratica incontrata con l’istituzione scolastica per via di alcuni anni scolastici frequentati all’estero, ha scelto di abbandonare la scuola per supportare economicamente la madre. In questi casi il lavoro costituisce una minaccia: per rispondere a esigenze immediate, si interrompono percorsi di formazione volti a costruire traiettorie future più stabili.

Il lavoro costituisce un'aria critica anche nel caso di Eugenia, che da anni lavora in maniera irregolare a tempo pieno come cameriera. Eugenia, infatti, nonostante il carico di ore lavorative è molto lontana dal potersi mantenere in autonomia, a fronte di una spesa di circa 500 euro mensili di affitto per una camera in un appartamento condiviso e del costo del percorso privato di psicoterapia che sta pagando. Questa esperienza lavorativa, sebbene sia stata positiva per Eugenia in termini di socializzazione e organizzazione della propria routine è problematica rispetto alle aspettative sul futuro: incrinano infatti la possibilità di immaginarsi economicamente indipendente, in ragione della sproporzione tra salari e costo della vita.

Infine, è importante riportare anche il caso di Samuele, un giovane di 27 anni che potrebbe essere considerato un NEET. Per Samuele il lavoro è una minaccia, è l'espressione del suo fallimento, il metro di misura con cui viene continuamente valutato dalle persone intorno a lui. Con il crescere dell'età non riuscire a entrare in alcun modo nel mondo del lavoro può minare in maniera sempre più profonda l'autostima dei giovani.

*“se non lavoro sono un individuo di cui quasi... se non ho un lavoro, se non porti a casa la pagnotta, potenzialmente tu sei una persona di serie B” (Samuele, 27 anni).*

Sebbene Samuele sia molto critico rispetto alla valorizzazione del lavoro e soprattutto del guadagno materiale che vede nella società intorno a lui e sembra quasi respingente a sua volta verso il mondo lavorativo, quando gli ho chiesto cosa desidera nel suo futuro mi ha parlato di “un lavoro che gli permetta di mantenersi”.

## 5. FAMIGLIA E RELAZIONI AFFETTIVE

Come era plausibile immaginare già prima della ricerca, la solidità e la presenza della famiglia costituiscono un discrimine centrale nelle biografie dei giovani che ho intervistato. Quelli che – nonostante condizioni di svantaggio economico e/o storie di migrazione – hanno alle spalle una famiglia solida su cui poter contare vivono con una serenità maggiore questa fase della vita. Abdul, che nella famiglia e nelle sorelle trova il principale punto di riferimento della sua vita, ritiene che la fragilità diffusa tra i suoi coetanei sia proprio da imputare alle ripercussioni dell'alto numero di separazioni che riguarda le famiglie italiane. Nel suo caso, come in quello di alcune altre persone intervistate, la famiglia è una "base sicura" da cui poter partire per esplorare il mondo, con la certezza di un porto a cui tornare in caso di difficoltà. Mohamed, per esempio, ha vissuto il suo licenziamento dal primo posto di lavoro con relativa serenità, sostenuto economicamente ed emotivamente dai famigliari. Michele, seppur con fatica, è tornato a vivere con i genitori dopo un'esperienza di abitazione indipendente diventata insostenibile economicamente.

Per alcuni, invece, la famiglia diventa l'unico rifugio e l'unica realtà che assolve a una serie di bisogni: da quello di supporto economico, alla compagnia, alla strutturazione del tempo libero. È il caso, per esempio, di Gioele, che ha un lieve ritardo mentale non diagnosticato e che, al di fuori dell'orario lavorativo in un impiego scarsamente remunerato, passa la maggior parte del suo tempo libero con i genitori. Le esperienze di vita di Gioele sono state facilitate sempre dalla famiglia: tra gli impieghi che ha svolto è stato operaio nella fabbrica in cui ha lavorato per anni il padre, la sorella maggiore l'ha accompagnato ai primi incontri di una compagnia integrata di teatro comunitario che ha frequentato per alcuni anni, la sorella minore lo invita a uscire con i suoi amici e per un periodo l'ha portato con lei a fare arrampicata in palestra.

Qualcosa di simile succede a Luisa, per cui la famiglia – e la madre in particolare – è diventata la persona principale di riferimento. Per Luisa, come per altri intervistati, la famiglia può costituire anche una sorta di zavorra, sebbene lei non ne abbia parlato in questi termini. Le condizioni di precarietà economica e relazionale delle famiglie hanno portato alcuni dei giovani e in particolare le femmine, ad assumere precocemente responsabilità in termini di lavoro di cura o di contribuzione economica all'economia famigliare che hanno limitato i loro percorsi di crescita. Luisa per contribuire al reddito famigliare ha scelto di lasciare la scuola a 16 anni. Carmen a sei anni è stata incaricata del lavoro di cura delle due sorelline gemelle neonate, situazione che si è riproposta anche una volta arrivata in Italia, quando si è trovata a doversi prendere cura dei nipotini, gemelli, nati dalla zia che la ospita. In queste situazioni le relazioni famigliari tendono a diventare un onere più che una risorsa per i giovani, con conseguenze sul loro percorso biografico. Questo avviene soprattutto nelle famiglie con maggior precarietà economica.

Un ultimo gruppo di giovani vive invece una condizione di estrema conflittualità con la famiglia. Non si sentono compresi né apprezzati, non percepiscono un reale interesse dei genitori nei propri confronti, si sentono svalutati rispetto al proprio percorso che non corrisponde alle aspettative genitoriali. Samuele, per esempio, imputa ai genitori la causa del malessere che vive attualmente, mentre Nicolas, terzo di quattro fratelli, sogna di andare in Giappone anche per allontanarsi dalla famiglia, rispetto a cui sente un reciproco disinteresse emotivo.

Relativamente al tema famigliare, è interessante fare un breve affondo sulla dimensione affettiva dei giovani. Su 14 solo 2 delle persone intervistate sono al momento in una relazione affettiva. Una persona non ha mai avuto relazioni amorose, otto ragazzi dichiarano che vorrebbero avere una relazione, due ragazze raccontano di aver avuto relazioni negative e preferiscono "concentrarsi su di sé in questo momento", quattro non hanno menzionato l'argomento nel corso dell'intervista. Un ragazzo, in particolare, ha condiviso dei vissuti di grande sofferenza rispetto alle relazioni affettive: ha avuto diverse esperienze in passato, l'ultima terminata proprio il giorno dell'intervista, che hanno generato in lui una grande sofferenza. A sua detta, nelle relazioni cercava quel senso di affetto e accettazione che non sentiva provenire dalla famiglia, fatto che però ha contribuito agli

esiti fallimentari delle stesse. La tendenza a ridurre le relazioni affettive e sessuali contribuisce ad alimentare il rischio di solitudine e genera una forte insoddisfazione e sfiducia in sé in molti dei giovani che ho intervistato. L'amore viene percepito, di nuovo, come qualcosa di distante, a cui non si capisce come arrivare o come approcciarsi, o qualcosa da cui proteggersi come nel caso delle due ragazze che dichiarano di volersi concentrare su di sé. Un'altra dimensione cruciale della transizione all'età adulta, ma anche della relazionalità sembra dunque essere particolarmente problematica per i giovani contemporanei. Sarebbero da approfondire i motivi alla base di questa tendenza culturale. Si può ipotizzare che siano in parte legati alla circolazione di immaginari e discorsi che mettono in discussione i modelli di genere, di relazione e di coppia condivisi dalle generazioni precedenti. Queste posizioni stanno svelando i lati violenti e prevaricatori dell'ideale tradizionale di amore e aprono possibilità per immaginare nuove modalità di relazioni, ma, al contempo, generano anche un diffuso spaesamento e disorientamento rispetto a come vivere la sfera affettiva e sessuale.

## 6. UN PRESENTE DESTRUTTURATO: TEMPO, SPAZIO E SOCIAL MEDIA

Una delle difficoltà che i giovani incontrano nella fase successiva alla scuola dell'obbligo consiste in parte, come già detto, nella difficoltà a tracciare una propria traiettoria di fronte a quelle che sembrano essere molte possibilità (anche se, effettivamente, nel mondo del lavoro queste possibilità non sono effettivamente così numerose).

Se la scuola forniva obiettivi concreti, un contesto, un luogo, un gruppo di socializzazione (positivo o negativo) e una routine, la fase post-scolastica sembra stravolgere tutto questo. Una delle difficoltà citate dai giovani intervistati consiste nella gestione del **tempo**. Il tempo post-diploma è destrutturato, instabile, un tempo in cui è facile perdersi. Questa sensazione è condivisa sia da chi è entrato nel mondo del lavoro irregolare come Luisa, che racconta di lunghi periodi di disoccupazione e ricerca di un nuovo impiego tra una parentesi lavorativa e l'altra, sia da chi frequenta un percorso universitario. L'università è infatti caratterizzata da fasi di sospensione per gli esami, in molti corsi seguire le lezioni non è obbligatorio. Tre intervistati hanno raccontato di un rapporto altalenante con l'università, in cui alternavano momenti di frequenza a momenti in cui davano priorità ad altro. Due di loro sono finiti fuori corso e hanno perso il gruppo di frequentazioni con cui avevano iniziato il percorso di studi. Per Eugenia, in particolare, questo ha comportato un'ulteriore fatica nel proseguire con il percorso universitario, tanto che, nel suo caso, è stato il lavoro come cameriera a fornirle la routine di cui necessitava. Dopo essere rimasta notevolmente indietro con il percorso di studi, ha deciso di fare un tentativo di concentrarsi di nuovo sugli studi, che però non ha avuto l'esito che si aspettava:

“Mi sono licenziata in realtà perché volevo studiare. Poi ho passato un periodo piuttosto brutto, di depressione, roba che non mi alzavo dal letto perché evidentemente ero abituata a colmare questo vuoto con il lavoro. Nel momento in cui mi sono tolta il lavoro, sono stata... ho fatto un sacco fatica a darmi una routine e con la psicologa abbiamo deciso che, ok, forse era meglio tornare a lavorare, riprendere una routine” (Eugenia, 27 anni).

Il tempo destrutturato corrisponde anche a una mancanza di **spazi**. Il tempo è, infatti, spesso un tempo vissuto in solitaria, non si frequentano spazi in cui condividere con altri la gestione di questo tempo. Le aule studio universitarie, come le biblioteche, non sono luoghi che i giovani intervistati in questo studio frequentano, quantomeno per condividere lo spazio fisico con altre persone. Qualcuno racconta del desiderio di andare a studiare da Kombo, un ostello moderno a Porta Palazzo che nell'ampia sala a piano terra ha realizzato una zona co-working a pagamento, con prezzi che però non sono alla portata di giovani con pochi mezzi economici. L'attrattiva di Kombo consiste forse nel mescolare il modello aula-studio con uno spazio caffetteria, bar e ristorante, secondo un modello che sembra emulare gli Starbucks statunitensi.

Di fronte a un tempo destrutturato e solitario e alla mancanza di uno spazio condiviso, spesso i **social** e Internet diventano uno strumento a cui affidarsi. Con l'eccezione di un intervistato che non ha mai avuto dei profili social nella sua vita, tutte le persone intervistate hanno dichiarato di passare al telefono e sui social “troppo tempo”. Indagando il significato attribuito al “troppo”, si spazia dalle tre ore al giorno a circa “metà del tempo in cui sono sveglio”, formula citata da almeno due giovani. I giovani intervistati, tuttavia, non sono ingenui o sprovveduti di fronte all'utilizzo dei social e del telefono. Riprendendo alcuni brani di intervista:

“inizi a guardare, non te ne accorgi e sono già passati 20 minuti, un sacco di vita sempre. Soprattutto se non hai niente da fare, sei un po' stanco mentalmente e ci entri dentro, è finita” (Giovanni, 24 anni)

“su una chat la persona tende a essere sminuita. È facilissimo, basta premere due pulsanti e non lo senti più” (Nicolas, 22 anni).

“siamo tanto esposti a vedere, a fare, sui social, che finché non ti togli dai social e inizi a osservare quello che c'è davvero intorno, non ti rendi conto, cioè ti senti anormale tu” (Eugenia, 27 anni).

Queste citazioni toccano alcuni degli elementi più critici di funzionamento dei social: la cosiddetta “digital distraction” e il tempo di vita che sottraggono alle persone, grazie a meccanismi studiati appositamente per tenere l'utente agganciato il più possibile, generando quella che sempre di più viene riconosciuta come una

vera e propria dipendenza<sup>3</sup>; la distorsione delle relazioni interpersonali legata alle difficoltà dei social di generare empatia tra le persone; la pressione performativa esercitata dalla circolazione di immagini che sembrano raccontare la quotidianità e la vita delle persone, mentre sono in realtà costruite proprio per dare un'immagine di perfezione. Michele, il giovane che ha scelto fin dall'adolescenza di non aprire un profilo social giustifica proprio così la sua decisione: "Sapevo che guardare le robe degli altri mi avrebbe destabilizzato, conoscendomi".

Per Eugenia questo è un tema particolarmente sentito. Eugenia viveva la sua quotidianità come un fallimento a fronte dell'immaginario costruito sui social di vite piene di amicizie, esperienze, uscite e feste.

"C'era questo bisogno, anche paura di stare a casa da soli, ti spaventava: minchia è venerdì sera e devo stare a casa da sola. [...] Ho capito che va bene, non è perfetto e tutto, ma va bene anche stare un po' da sola a casa... non ero l'unica a farlo. [...] Perché spesso noi fingiamo di volere una vita di eccessi, quella che è la FOMO [Fear of Missing Out], perché sai a 25 anni dovresti... Però poi ho metabolizzato che fare alcune cose è normalissimo, che molti comunque hanno le mie problematiche. Questo mi ha portato a sentirmi meno sola" (Eugenia, 27 anni).

Iniziando a parlare del suo vissuto di solitudine, dei venerdì sera passati in casa e del suo senso di inadeguatezza con altre persone e con la psicologa che la segue da anni, ha ridimensionato il suo vissuto, arrivando a rendersi conto che la sua era un'esperienza condivisa da molte più persone di quanto immaginava.

Questo livello di consapevolezza si traduce in una serie di strategie che i giovani adottano per limitare il potere di distrazione e destabilizzazione che i social e Internet hanno su di loro. C'è chi disinstalla e reinstalla Instagram più volte al giorno, per tutelare il tempo dello studio, chi lo ha disinstallato dal telefono e lo tiene solo sul PC dopo aver constatato che in questo modo il tempo di fruizione si riduce, chi ha installato sul telefono app per tenere monitorato il tempo trascorso sui social, chi cerca di evitare di comunicare tramite chat contenuti emotivamente sensibili, per costruire relazioni con maggior empatia e rispetto.

Nelle loro esperienze, i social contribuiscono spesso a minare la loro fiducia in sé, a produrre malessere e a sottrarre energia, ma non vengono tanto individuati come una causa in sé di malessere, quanto come uno strumento utilizzato per rispondere a situazioni difficili. In particolare, si usano i social per riempire il tempo vuoto, per distrarsi di fronte alla stanchezza e alla tristezza, per svuotare la mente. Tutti raccontano di come, quando stanno facendo qualcosa o sono in mezzo ad altre persone, l'utilizzo dei social diminuisca drasticamente. C'è anche chi auspica la costruzione di spazi "offline": caffetterie, centri d'incontro in cui sia proibito portare il telefono, come già succede in alcuni contesti in diverse parti d'Europa.

Al contempo, per alcuni i social rappresentano invece uno spazio di empowerment. Per Matteo, affetto da Sindrome di Asperger, per esempio, è più semplice comunicare via chat che dal vivo, whatsapp e i social costituiscono un utile strumento per alimentare amicizie e relazioni. I social sono anche un'arena in cui trovare contenuti interessanti per la propria formazione, che mettano in discussione le norme sociali dominanti. Sempre Matteo, per esempio, grazie ai social ha iniziato a decostruire i modelli dominanti di maschilità che lui non riusciva a realizzare, grazie ai contenuti divulgati da ricercatori e attivisti che si occupano del tema. Giulia, affetta anche lei da Sindrome di Asperger, segue diverse attiviste con disabilità, mentre Eugenia alimenta la sua posizione femminista grazie ai contenuti social. Chi, per esempio, a scuola ha sofferto discriminazioni a partire dalle proprie appartenenze può trovare nell'universo degli influencer contenuti che ribaltino le prospettive per cui sono stati stigmatizzati. Inoltre, sono sempre i social a fornire ai giovani intervistati informazioni preziose su corsi, occasioni e possibilità di formazione presenti sul territorio torinese.

---

<sup>3</sup> Hertz N. (2020), *The Lonely Century. A Call to Reconnect*, Sceptre, London.

## 7. DIVENTARE ADULTI E PROIETTARSI NEL FUTURO

I giovani attraversano una fase particolare rispetto al futuro: sono chiamati a costruirsi un'indipendenza, a tracciare il proprio percorso di vita, transitando dalla fase adolescenziale all'età adulta. Con le parole di Michele:

“Siamo in un'età molto fragile. Il passaggio dall'adolescenza all'essere adulti è sicuramente un passaggio bello... però tutto si fa un po' più tremolante. Quindi... cambiando completamente contesto rispetto a quello scolastico hai molte più responsabilità sulle tue spalle, può venire sicuramente il pensiero di non essere all'altezza di, di stare facendo solo casini” (Michele, 21 anni).

Dal suo punto di vista la difficoltà principale che incontrano i suoi coetanei è legata all'immagine di sé. Il passaggio all'età adulta, come ha evidenziato, richiede di prendere molte decisioni, di assumere responsabilità, di fronte alle quali non sempre ci si sente all'altezza. Soprattutto in relazione alla costruzione di un proprio percorso proiettato sul futuro, Michele e altri intervistati sembrano incontrare diverse difficoltà.

Come ha evidenziato il sociologo polacco Zygmunt Bauman<sup>4</sup>, la società contemporanea può essere definita “liquida”. Diversamente dalla società occidentale del XX secolo, caratterizzata da strutture stabili e istituzioni durature, come la famiglia, la religione, il lavoro, il partito e lo Stato, la società liquida è instabile, fluida e in continua trasformazione. Bauman evidenzia la dimensione di incertezza e instabilità di una società in continuo cambiamento in cui i punti di riferimento sono sempre meno solidi e le stesse relazioni diventano superficiali e facilmente dissolvibili. Secondo il sociologo, queste caratteristiche contribuiscono ad alimentare i vissuti di ansia e solitudine degli individui, come il senso di precarietà esistenziale.

A questo scenario, che Bauman ha evidenziato già a partire dagli anni '90, si aggiunge una rappresentazione del futuro sempre più minacciosa. Lo psicoanalista argentino Miguel Benasayag e lo psichiatra infantile Gérard Schmidt<sup>5</sup> parlano a questo proposito di “epoca delle passioni tristi”, un'epoca in cui la società ha assistito al cambiamento del futuro come promessa al futuro come minaccia. Questa rappresentazione del futuro si fa sempre più forte di fronte ai dati preoccupati del cambiamento climatico, che vede nelle generazioni più giovani i soggetti più sensibili.

Per questo motivo ero particolarmente interessata alle concettualizzazioni del futuro dei giovani che ho intervistato. Solo un giovane, tuttavia, mi ha raccontato della sua visione minacciosa del futuro. Si tratta di Samuele, un ragazzo di classe media che presenta però il quadro più critico dell'intero gruppo considerato. Samuele ha 27 anni, ha lasciato l'università dopo averla frequentata per quattro anni, ha una rete sociale ristretta e pessimi rapporti con la famiglia di origine. Vive solo in un appartamento di famiglia e al momento non studia, né lavora. La sua intervista è stata quasi un flusso di coscienza, un fiume in piena in cui Samuele ha espresso tutta la sua sfiducia e il cinismo verso lo Stato, la società adulta, il mondo del lavoro, le amicizie, il futuro. Parlando del futuro, con una potente metafora mi ha detto:

“Io, metaforicamente, mi trovo circondato di spine. E dici: perché stai fermo? Perché tu non vedi le spine che ci stanno, i rovi in cui mi avete ficcato? La gente che va avanti è una generazione che semina rovi, tu cresci, arrivi nella stessa strada, è un casino” (Samuele, 27 anni).

Il suo immaginario di futuro è apocalittico, tratteggia la fine della società come la conosciamo oggi e un mondo nuovo in cui in pochi riusciranno a salvarsi e le conoscenze valorizzate dall'università e dal mondo lavorativo attuale saranno inutili. Non è ovviamente possibile spiegare se questa visione del futuro, che pure si basa sulle narrazioni ecologiste contemporanee, sia una conseguenza o un fattore di origine del malessere che vive Samuele. Riprendendo le parole del filosofo Umberto Galimberti che si è occupato del malessere e del nichilismo giovanile, “la mancanza di un futuro come promessa arresta il desiderio nell'assoluto

---

<sup>4</sup> Bauman Z. (2011), *Modernità liquida*, Laterza, Roma.

<sup>5</sup> Benasayag M., Schmit G. (2014), *L'epoca delle passioni tristi*, Feltrinelli, Milano.

presente<sup>6</sup>. È plausibile pensare che la percezione diffusa di un futuro minaccioso limiti l'orizzonte del futuro pensabile, quando non porti a una vera e propria rimozione del futuro.

È piuttosto questa la percezione che ho avuto tra diversi giovani intervistati: una sorta di disinteresse verso il futuro o, al limite, un orizzonte di futuro "prossimo". Molti dei giovani intervistati parlano di un futuro molto vicino o estremamente vago. I loro desideri si concentrano in realtà sulla "possibilità di mantenersi", di "essere indipendenti", spesso senza un'idea nemmeno abbozzata del tipo di lavoro da realizzare, né dello stile di vivere da adottare. Questa vaga aspettativa è diffusa sia tra chi non sta realizzando esperienze lavorative, sia tra chi, come Eugenia, lavora 6 giorni a settimana e non riesce a mantenersi. In qualche modo Eugenia potrebbe rientrare nella categoria dei "working poors", lavoratori poveri. Eugenia non vive in una condizione di povertà grazie al sostegno economico continuo della famiglia, che tuttavia è un aiuto difficile da accettare a 27 anni e con un lavoro a tempo pieno, anche se irregolare. Esperienze di questo genere contribuiscono a ridurre l'orizzonte futuro dei giovani, attestando i desideri su un generico impiego che permetta di ottenere l'indipendenza dalla famiglia di origine e, con questo, uno status di adultità.

Cinque giovani maschi intervistati, analogamente, si immaginano in futuro con una famiglia e dei figli, senza tuttavia essere impegnati nel presente in alcuna relazione amorosa. Chi invece ha una relazione, come Eugenia e Giulia, ha le idee più chiare sul desiderio o meno di vivere da sole o convivere con il fidanzato in un futuro prossimo. Come già esposto nel paragrafo sulla famiglia, anche il mondo delle relazioni affettive e sessuali sembra poco frequentato dai giovani intervistati. Al momento dell'intervista, come già detto, solo due su quattordici erano impegnati in una relazione. Anche gli immaginari di futuro familiare e amoroso sono dunque lontani dalla vita reale, anche per i giovani che più si avvicinano ai 30 anni, fantasticherie su un futuro desiderato che non si è ancora nella quotidianità del presente con uno slancio progettuale.

A questo proposito è interessante riprendere le ricerche diventate ormai un classico degli studi sui giovani realizzate dall'antropologo danese Henrik Vigh<sup>7</sup>. A partire dalle sue ricerche etnografiche con i giovani di Bissau, capitale della Guinea-Bissau e contesto particolarmente instabile per le continue crisi politiche ed economiche, nonché per i conflitti legati al narcotraffico che hanno eletto la città come base per il commercio con l'Africa Occidentale, Vigh ha coniato il concetto di "social navigation" per descrivere come i suoi giovani interlocutori agivano, prendevano decisioni e valutavano le prospettive future. Vigh invita a immaginare le traiettorie contemporanea verso il futuro come un movimento di navigazione più che come un percorso tracciato in un ambiente terrestre. Il mare, instabile, in continuo movimento, è tratto imprevedibile, è un'immagine più accurata delle strutture sociali in continua e rapida mutazione in cui oggi gli attori sociali si muovono, prendono decisioni e cercano di proiettarsi nel futuro. La navigazione sociale di Vigh è un'operazione temporalmente densa perché non consiste semplicemente nell'adattarsi al presente, ma anche in un'attività, a sua volta mobile e continua, di previsione del futuro possibile a partire dagli indizi presenti. Vigh, come altri che hanno ripreso questa fortunata metafora, evidenziano che, sebbene tutti siamo impegnati in questa operazione di "navigazione", abbiamo equipaggiamenti diversi per farlo, a seconda della nostra classe e posizione sociale, della nostra educazione, del nostro genere, etc. Arjun Appadurai<sup>8</sup>, antropologo statunitense di origine indiana, su questa immagine ha costruito una trattazione legata a ciò che ha chiamato "capacità di aspirare". La capacità di aspirare è, a suo parere, una meta-capacità, una capacità di navigare che "si nutre della possibilità di formulare ipotesi e contestazioni rispetto al mondo reale e si alimenta delle sperimentazioni che sviluppano nell'immaginario delle persone delle riserve di futuri possibili"<sup>9</sup> (De Leonardis, 2011, p. 23). La possibilità di immaginare un futuro, ma anche quella di generare e

<sup>6</sup> Galimberti U. (2007), *L'ospite inquietante. Il nichilismo e i giovani*, Feltrinelli, Milano, p. 28.

<sup>7</sup> Vigh H. (2009), *Motion Squared. A Second Look at the Concept of Social Navigation*, "Anthropological Theory", v 9 (4): 419-438.

<sup>8</sup> Appadurai A. (2014), *Il futuro come fatto culturale. Saggi sulla condizione globale*, Raffaello Cortina, Milano.

<sup>9</sup> De Leonardis O. (2011), "E se parlassimo un po' di politica", in A. Appadurai, *Le aspirazioni nutrono la democrazia*, et al., Milano, p. 23.

alimentare desideri per sé, si nutre dunque di questa capacità, che ha bisogno della sperimentazione per poter essere allenata.

Tra le persone che ho intervistato la questione della sperimentazione è cruciale. Al di là delle differenze di classe, il gruppo degli intervistati si divide tra chi ha avuto e ha colto la possibilità di fare diverse esperienze e chi invece ha una biografia caratterizzata da una povertà di esperienze. Questi ultimi sono i più in difficoltà rispetto alla possibilità di immaginare il proprio futuro, hanno dei desideri (guadagnare di più, rendersi indipendenti, costruire una famiglia), che sono però tuttavia scollegati da percorsi progettuali reali.

Un'educatrice intervistata riscontra dal suo osservatorio una diffusa difficoltà progettuale nei giovani:

“lì c'è una sfera di problematicità: orientarsi all'obiettivo. I sogni dei giovani non sono sognabili o sono fantasticherie troppo grosse che rendono immobili. Bisogna lavorare sugli obiettivi, anche come antidoto alla solitudine, perché gli obiettivi, che non sono semplicemente i bisogni, generano qualcosa di più ampio, generano un movimento”.

A una prima lettura gli itinerari dei giovani potrebbero sembrare riflettere questa incapacità progettuale. Per qualcuno già durante la scuola, per quasi tutti dopo il suo termine, gli itinerari biografici si fanno frammentati. Si tratta di percorsi con continui cambiamenti di direzioni, con tratte brevi che vanno in una direzione e ritorni continui sui propri passi. Cambiamenti di università, esperienze lavorative che finiscono in fretta, percorsi lasciati in sospeso. Tra i 14 intervistati, in 4 hanno sospeso un percorso universitario, uno ha sospeso il servizio civile, due hanno interrotto delle esperienze lavorative negative, due sono stati licenziati, uno ha sospeso il percorso scolastico. Questi percorsi potrebbero costituire delle transizioni all'età adulta “per tentativi”, con un meccanismo per “prove ed errori” che assomiglia a quella capacità di navigazione di cui parla Vigh. Tuttavia, alcuni vivono questi percorsi frammentati come espressione di un fallimento. Nicolas, per esempio, che già aveva cambiato tre istituti superiori arrivando a diplomarsi alle scuole serali, anche in università ripropone lo stesso percorso. Inizia un corso di laurea nell'università pubblica, poi lo abbandona per cambiare indirizzo, dopo di che sospende anche quel percorso e si iscrive all'università telematica. Se all'inizio dell'intervista Nicolas si racconta come prossimo alla laurea, dando un'immagine di sé “conforme” alle aspettative sociali rispetto a un giovane della sua età, durante il dialogo arriva a decostruire questa immagine e a raccontare un vissuto diverso rispetto al proprio percorso universitario:

“Diciamo che essendo un'università telematica non è che proprio... mi sto laureando solo perché c'è questa scorciatoia, non perché io sia bravissimo, quindi... Volevo a tutti i costi trovare anche un pochetto di riscatto, però non è andata a finire molto bene. Il fatto che adesso mi laureo... non mi interessa, zero” (Nicolas, 22 anni).

I cambiamenti di direzione rischiano dunque di essere vissuti come fallimenti, conferme dell'incapacità di “essere all'altezza” di cui parlava Michele. In questo caso portano a compiere scelte considerate “al ribasso”, che minano ulteriormente l'autostima dei giovani e la propria immagine di sé. A volte portano semplicemente all'abbandono e costituiscono una macchia nel proprio percorso che pesa anche negli anni successivi. Samuele, che più di quattro anni fa ha interrotto un percorso di studio al Politecnico di Torino ha contestualmente chiuso ogni relazione che aveva costruito in quel contesto. “Ho interrotto tutte le relazioni con i miei compagni di corso perché sottolineava quel fallimento. Vedere che chiunque riesce a prendere una laurea, anche di una stupidità assurda, senza saper fare niente nel concreto...”.

Qualcuno, come Michele e Pedro, sembra invece aver sviluppato una buona capacità di imparare dalle esperienze e di considerare anche dei percorsi finiti in maniera negativa come occasioni per scoprire qualcosa su di sé. Michele, per esempio, racconta di essersi iscritto a filosofia e di aver svolto il servizio civile, due esperienze che ha sospeso prima di terminarle, il secondo con un giudizio negativo da parte dell'equipe del progetto in cui stava prestando servizio. Nel suo racconto, tuttavia, Michele riesce a trovare l'utilità di queste esperienze interrotte:

“Sicuramente l'università mi ha aiutato perché mi ha fatto capire cosa non voglio. Prima pensavo di voler lavorare con i giovani, lavorare a contatto nel sociale. Forse non mi è capitata neanche in un momento molto radioso della

mia vita, non avevo tanto focus... Però mi ha fatto capire che, almeno per il momento, non è sicuramente una strada che voglio intraprendere. Quindi ho deciso di buttarmi su robe più pratiche. Sul futuro non ho minimamente le idee chiare, però alla fine sto facendo tante cose; quindi, sicuramente un giorno o l'altro qualcosa mi tornerà utile" (Michele, 21 anni).

Le cose più pratiche nel suo caso consistono nel lavorare in piscina e nell'imparare ad aggiustare le biciclette. Inoltre, Michele sta viaggiando gratuitamente grazie a progetti Erasmus+, durante i quali ha scoperto, per esempio, un interesse rispetto all'attività di cucina. Anche Pedro sta costruendo il suo percorso e il suo immaginario di futuro, a partire dalle esperienze concrete che sta realizzando. È grazie al tirocinio presso l'ospedale Cottolengo svolto durante il corso di formazione come OSS che ha scoperto di sentirsi a suo agio nell'ambito ospedaliero ed è venuto a conoscenza di un'università privata di infermieristica interna allo stesso Cottolengo. Questa esperienza l'ha convinto a iscriversi presso un'università privata per diventare infermiere, dando una forma più tratteggiata, almeno per il momento, al futuro che immagina per sé.

Se manca una competenza progettuale e il futuro è quasi assente nei loro discorsi se non come futuro prossimo, molti intervistati mi hanno parlato però di sogni, passioni e progetti personali, spesso coltivati in autonomia, in cui ho percepito una forte carica motivazionale. Nicolas, per esempio, racconta di essere uscito dalla sua condizione di ritiro sociale grazie a una passione che ha coltivato in maniera solitaria, senza alcuna forma di valorizzazione da parte della comunità educante o adulta: l'apprendimento della lingua giapponese. Dimostrando di possedere capacità notevoli, Nicolas ha prima studiato dei tutorial per trovare il modo migliore per imparare una lingua, per poi circondarsi di input in giapponese per lui interessanti. Ha cambiato le impostazioni del telefono in giapponese, ha scaricato delle serie e degli anime, che ha sottotitolato personalmente, arrivando persino a sviluppare un piccolo programma in Python per facilitarlo in questa operazione. Infine, si è iscritto a un corso di giapponese nel paese della cintura dove vive, dove ha conosciuto l'unica vera amica che sente di avere, una donna di circa ottant'anni che lo considera come un nipote. Il sogno di Nicolas, percepito dall'esterno sembra una fantasticheria: vorrebbe andare a vivere in Giappone per fondare un'associazione che aiuti i giovani e i bambini soli. Il Giappone rappresenta una "seconda possibilità, dove ricominciare tutto da capo" e dove allontanarsi dalla famiglia da cui non si sente compreso. Se anche il sogno rimanesse un progetto irrealizzabile, questo desiderio personale e autentico ha dato a Nicolas le energie e la forza per costruirsi degli obiettivi più tangibili – imparare la lingua giapponese – e cercare delle strategie concrete per farlo. È stata la pratica del giapponese, nel suo caso, a permettergli di uscire dalla situazione di ritiro sociale e rifugio nei videogiochi che ha attraversato. Come emerge da questa storia, i sogni personali, se traghettati verso obiettivi coerenti con il sogno, ma praticabili, costituiscono una risorsa estremamente valida per generare quei movimenti di cui parlava l'educatrice a inizio paragrafo. Questa riflessione si sposa con l'esperienza sviluppata all'interno del [progetto Erasmus+ HOOD](#) "Homeless Open Dialogue", coordinato dalla Fondazione Ufficio Pio, e con la metodologia della co-progettazione capacitante elaborata da Cecilia Marchisio e Natascia Curto, pedagogiste dell'Università degli Studi di Torino<sup>10</sup>.

Queste considerazioni potrebbero sembrare slegate dal tema della solitudine, mentre invece costituiscono, a mio avviso, uno dei nodi centrali della questione rispetto alla popolazione giovanile. Se la solitudine per gli anziani o per altri gruppi (penso a persone recentemente immigrate, persone con gravi disabilità o malattie croniche, neogenitori in difficoltà e i vari gruppi "a rischio" di cui parla la letteratura) ha sfumature e si sviluppa in congiunture diverse, la specificità dell'età giovanile consiste in questo mandato di transizione all'età adulta, nel prendere una direzione. I futuri minacciosi, i tempi destrutturati e la mancanza di luoghi di aggregazione, il potere di distrazione dei social, come soprattutto l'estrema instabilità del mondo del lavoro e l'inaccessibilità del mercato abitativo, sono tutti elementi che contribuiscono a minare la capacità di proiezione nel futuro e

---

<sup>10</sup> Marchisio C. (2019), *Percorsi di vita e disabilità. Strumenti di coprogettazione*, Carocci, Roma.

di costruzione del proprio percorso esistenziale. Alcuni decenni fa, Diane Singerman<sup>11</sup> aveva coniato parlando della condizione dei giovani marocchini il termine “waithood”: un’età dell’attesa, liminale, in cui la transizione all’età adulta è bloccata, resa sempre più inaccessibile dalle condizioni sociali circostanti. I giovani che ho intervistato presentano gradi diversi di difficoltà progettuale e di proiezione nel futuro in quanto adulti. Questo fatto ha, tuttavia, delle ripercussioni anche sulla sfera relazionale. Se gli itinerari dell’età giovanile si fanno frammentati, costellati da interruzioni, incerti, spesso stagnanti, questo fatto mina in parte la fiducia in sé stessi e in parte riduce le possibilità di interazione sociale. La fiducia in sé è un elemento importante anche per poter stringere e coltivare relazioni, evitando di rinchiudersi in sé stessi. E i percorsi frammentati sono percorsi sempre più individuali, in cui è difficile fare esperienza dell’appartenenza a un gruppo – di colleghi, compagni di università – e in cui stringere anche quelle relazioni superficiali che, a fianco delle relazioni profonde, sono importanti per contrastare l’isolamento sociale e continuare ad allenare le competenze relazionali. Aiutare i giovani ad affrontare la difficoltà di proiettarsi nel futuro e ad allenare una competenza progettuale che pure si serva della tecnica per “prove ed errori” valorizzando gli apprendimenti derivanti da ogni esperienza, potrebbe servire a migliorare il loro benessere e, al contempo, a favorire la loro vita sociale e relazionale.

---

<sup>11</sup> Singerman D. (2020), “Youth, Economics and the Politics of Waithood. The Struggle for Dignity in the Middle East and North Africa”, in M.C. Inhorn and N.J. Smith-Hefner, *Waithood: Gender, Education, and Global Delays in Marriage and Childbearing*, Berghahn Books, New York, pp. 29-59.

## 8. RETI SOCIALI E ISOLAMENTO

Durante l'intervista ho utilizzato, come già esplicitato, lo strumento delle mappe delle reti sociali. Ho chiesto alle persone intervistate di disegnare le proprie reti sociali, andando a segnare più vicino a sé le persone con cui avevano dei rapporti più stretti. A partire da queste mappe ho esplorato con loro i vissuti di solitudine. Non con tutti i partecipanti è stato possibile utilizzare lo strumento delle mappe sociali. In due casi le mappe non sono state utilizzate perché il setting scelto per l'intervista – in un caso una panchina in un parco – ha reso difficoltosa la sua realizzazione e in un secondo caso per via della scarsità di tempo messo a disposizione dalla persona intervistata. Questa differenza ha permesso però di verificare la maggior ricchezza di dati raccolti tramite le mappe, strumenti che richiedono ai partecipanti un maggior sforzo di concentrazione per andare a visualizzare chiaramente la propria rete sociale. Al contempo, questo strumento presenta delle controindicazioni: specialmente in casi di isolamento può essere un'esperienza dolorosa e destabilizzante per la persona intervistata visualizzare la povertà di relazioni della sua vita.

Le reti sociali disegnate dai giovani intervistati sono molto diverse tra loro e forniscono dati interessanti rispetto alle modalità relazioni dei giovani e in particolare a come e dove riescono a creare rapporti di amicizia. In particolare, i partecipanti hanno incluso nelle loro mappe sia persone singole che gruppi, indicando come spesso anche l'appartenenza a un gruppo, in cui non necessariamente si sono costruite delle relazioni individuali più profonde, sia una dimensione fondamentale per una buona vita relazionale.

Al di là della presenza delle famiglie, assenti solo in un paio di casi dalle mappe disegnate, i "torinesi" hanno identificato come amici veri principalmente persone conosciute durante l'infanzia e l'adolescenza, qualcuno alle medie, alle superiori, altri addirittura al nido, alcuni nel quartiere di residenza. Gli amici veri, per chi è rimasto sempre nella stessa città, sembrano essere quelli dell'infanzia e dell'adolescenza.

I ragazzi migranti o Eugenia, in quanto studentessa fuori sede, hanno dovuto ricostruirsi una rete amicale e hanno affrontato dei periodi di forte solitudine nei primi momenti vissuti a Torino. Eugenia ha una rete circoscritta, "poche relazioni, ma di qualità" dice, che sono anche dotate di una certa eterogeneità: include nella mappa una zia residente a Torino, la psicologa, il fidanzato e tre amiche conosciute sul lavoro e uscendo, la sua datrice di lavoro, mentre non disegna alcun gruppo di appartenenza.

Per chi non ha creato le proprie amicizie nelle scuole, i contesti in cui creare le amicizie si dividono tra formali e informali. Per Abdul è stato un luogo fondamentale il campo da calcio del parco vicino a casa, dove ha stretto le amicizie più forti e, soprattutto, è diventato parte di un gruppo. Altri, come Pedro e Carmen, hanno fatto amicizia grazie a numerosi progetti presenti in città e rivolti ai giovani. Pedro parla di amicizie nate all'interno dell'associazione ASAI, del progetto Paradero, di un'orchestra musicale di cui fa parte e della comunità nazionale peruviana che si incontra ogni weekend al parco della Pellerina. Mohamed, primo nato in Italia della sua famiglia originaria del Marocco, ha costruito quasi interamente la sua rete di relazioni grazie ad ASAI. La sua rete sociale, insieme a quella di Pedro, sembra la più popolata, ma a differenza di Pedro, Mohamed individua non solo dei gruppi, ma anche delle persone singole. Entrambi inseriscono anche gli educatori delle associazioni nella loro rete.

Il racconto di Mohamed della sua esperienza con ASAI è interessante per capire quali sono gli ingredienti per costruire delle occasioni in cui possono fiorire relazioni positive. Parlando di un centro aggregativo di ASAI Mohamed dice:

"è il nostro punto di ritrovo, insieme ai miei amici veniamo sempre qui. [...] Se al sabato non sappiamo cosa fare, perfetto, andiamo lì, giochiamo, ci rilassiamo, è un po' il nostro bunker. Diamo anche una mano agli educatori con i ragazzi, perché anche noi siamo passati da lì. [...] ASAI faceva tantissimo parte dei tuoi giorni, è normale che poi manchi, per questo torniamo" (Mohamed, 21 anni).

Lo spazio di ASAI per Mohamed e i suoi amici offre quindi alcuni elementi che, come è emerso da questo report, sono sempre più rari oggi: innanzitutto uno spazio aperto e accessibile, che si può attraversare in tanti modi in maniera flessibile, senza impegni rigidi da sottoscrivere. Ma in particolare Mohamed racconta “dell’inclusione” che sperimenta in ASAI, del fatto che non si tratta solamente di un servizio fornito, ma di una comunità a cui si arriva ad appartenere, occupando anche diversi ruoli. È il caso di Mohamed e il suo gruppo di amici che sono stati prima “animati” e che ora partecipano alle attività di ASAI anche in veste di animatori. Nel loro caso il vantaggio di questa esperienza è dato dalla dimensione grupppale di questa esperienza.

Queste realtà aggregative rappresentano invece per i giovani con disabilità una delle poche occasioni di socializzazione. Nel caso di tre giovani con disabilità intervistati, la compagnia teatrale di ASAI è l’elemento fondamentale della rete. Per due di loro le uniche amicizie individuali disegnate nel grafico sono altri membri della compagnia, a loro volta contraddistinti da lievi disabilità. A questo proposito dice Giulia:

“Per me questo gruppo è come una seconda famiglia, perché lì mi sento... passami il termine, accettata. Perché sì, mi sento accettata nonostante abbia un lieve autismo, lì non vuol dire niente, perché noi accogliamo e... insomma è veramente una seconda casa” (Giulia, 27 anni)

La specificità della compagnia teatrale assai ASAI, rispetto ad altri progetti sociali aperti ai giovani è che non ha limiti di età per la partecipazione – il gruppo, infatti, comprende da adolescenti a persone ultrasessantenni – e che non è un gruppo omogeneo rivolto a persone con disabilità o altre fragilità. All’interno della compagnia transitano persone di ogni età, provenienza e con vite diverse: alcuni hanno delle disabilità o situazioni famigliari problematiche, alcuni giovani partecipano alla compagnia all’interno di un progetto di “messa alla prova” per reati commessi, altri sono studenti universitari, lavoratori con impieghi di diverso tipo, altri ancora pensionati. Le realtà eterogenee come la compagnia teatrale descritta evitano le dinamiche di ghettizzazione delle persone in difficoltà, che diversamente rischiano di interiorizzare l’idea di non poter partecipare al mondo di tutti, ma di dover stare sempre all’interno di progettualità e realtà costruite protette.

Infine, tra i gruppi citati – da Paradero, ad ASAI, ai gruppi di autonomia del progetto Aria – ricorrono alcune caratteristiche che ne garantiscono il funzionamento: l’essere aperti, flessibili, ma sviluppati su un lungo periodo, con sede in un luogo preciso. Questo li rende dei punti di riferimento fissi per i giovani e, al tempo stesso, non escludono i giovani che non hanno le condizioni strutturali, la capacità o il desiderio di assumere degli impegni a lungo termine. Secondo l’educatrice che cura i percorsi di autonomia nel progetto Aria, gruppi che hanno regole troppo rigide di partecipazione tendono oggi a spaventare ed allontanare i giovani. È sufficiente che si crei una base, anche ristretta, di partecipanti fedeli per dare continuità al percorso e permetterne un funzionamento flessibile.

Secondo il parere delle educatrici intervistate, questi gruppi dovrebbero funzionare come palestre in cui allenare competenze di socializzazione da poter poi utilizzare anche in altri contesti. Dalla breve ricerca svolta non è possibile valutare se effettivamente i gruppi funzionino in questo modo, è emerso però come essi siano bacini in cui costruire amicizie che poi vengono coltivate anche all’esterno. I giovani più isolati, tuttavia, hanno disegnato una rete sociale composta quasi unicamente di persone conosciute all’interno di queste realtà, fatto che mina l’ipotesi delle cosiddette “palestre di socializzazione”.

Altri intervistati hanno delle reti sociali più circoscritte e povere, come Lucio e Nicolas. Nicolas, in particolare, fatica a stringere relazioni con i suoi pari e considera come unica vera amica la signora ultraottantenne conosciuta al corso di giapponese. Anche nella sua mappa, come in quella di Lucio, però sono presenti dei gruppi. Si tratta di gruppi amicali in cui i due giovani non hanno relazioni profonde, a cui potrebbero confidare qualcosa di doloroso o chiedere aiuto in un momento difficile, ma che sono comunque importanti per uscire, per frequentare persone, per riempire il tempo libero e divertirsi. Nel loro caso, come in quello di altri, l’ingresso nel gruppo è avvenuto tramite un amico più stretto, che li ha introdotti, secondo una sorta di “catena amicale”. Si tratta dunque di gruppi di “amici di amici” che si configurano concretamente in gruppi whatsapp. Se una volta le compagnie si trovavano in dei luoghi fisici, i gruppi a cui appartengono i giovani

intervistati hanno la loro base principalmente online. Fatta eccezione per Mohamed, Pedro e Abdul, che frequentano persone molto legate a degli “spazi” fisici (i centri di ASAI, la Pellerina, il parco vicino a casa), quelli degli altri giovani sono gruppi whatsapp su cui si organizzano le uscite. Da un lato, questa possibilità permette anche a chi avrebbe maggiori difficoltà nelle relazioni in presenza di appartenere a una collettività e di essere incluso nell’organizzazione di uscite, quando non di diventarne il promotore. Al tempo stesso, è bene ricordare che, come emerso nell’intervista con il professore dell’IIS Boselli-Paravia, questi gruppi possono generare nuove forme di isolamento ed esclusione online, che sono più difficili da intercettare da parte della comunità adulta, ma che generano uguale sofferenza in chi le subisce.

È difficile definire chi tra i giovani intervistati si trovi in una condizione di solitudine o isolamento sociale. Molti raccontano di aver vissuto dei momenti di grande solitudine in determinate fasi – la scuola superiore in cui erano vittime di bullismo, l’arrivo nella nuova città e nel nuovo paese, la crisi del percorso di studi e di formazione – e la maggior parte delle persone intervistate dicono di provare spesso la solitudine, “anche in momenti in cui sono circondata da persone”, soprattutto “quando sono in un posto pieno di persone, ma sono ignorato”. Tre intervistati dicono di non sentirsi mai soli e sono in effetti quelli che hanno anche disegnato una rete più fitta di persone intorno a loro, mentre due intervistati sostengono di sentirsi a proprio agio nella solitudine, anche in ragione del proprio carattere più schivo e riservato.

Cercando di fare una stima qualitativa sulla condizione di isolamento dei giovani intervistati, a partire dalle mappe che hanno tracciato, dalle loro storie e dalle opinioni emerse nei colloqui, posso dire che cinque persone vivono delle condizioni di serio isolamento sociale, quattro una situazione di moderato isolamento, uno ha una rete circoscritta, ma solida e quattro hanno delle reti sociali solide e ampie.

Tra i quattro intervistati con reti sociali più ampie, ben tre hanno un vissuto migratorio alle spalle, tre sono iscritti a un percorso universitario, e tutti hanno famiglie solide su cui sentono di poter contare e che danno loro sicurezza.

Tra i cinque giovani in condizione di serio isolamento sociale, due hanno delle lievi disabilità o disturbi dello sviluppo, uno viene da una famiglia economicamente benestante e uno da una famiglia in gravi difficoltà economiche. Due di loro hanno dei rapporti estremamente conflittuali con le famiglie, da cui non si sentono compresi e supportati emotivamente, mentre uno è stato affidato da adolescente a una comunità residenziale e ancora oggi vive un rapporto complesso e doloroso con la famiglia. Uno ha abbandonato gli studi ed è attualmente un NEET, un altro ha abbandonato due percorsi universitari per riorientarsi su un ateneo telematico, uno ha un lavoro a tempo indeterminato e uno sta cercando lavoro.

Due tra le persone più isolate, inoltre, vivono nella cintura torinese. Il tema della **mobilità** è emerso relativamente, visto che la maggioranza delle persone interviste vive a Torino. Tuttavia, soprattutto tra i giovani di bassa estrazione economica che non hanno un’auto a disposizione, la distanza dalla città viene vissuta come una condizione di forte svantaggio, che incide sulla possibilità di cogliere occasioni rivolte ai giovani, di uscire, socializzare e coltivare legami di amicizia. Questo svantaggio inizia a manifestarsi in particolare durante le scuole superiori, quando questi giovani faticano a frequentare i compagni conosciuti a scuola fuori dall’orario scolastico proprio per via della distanza da casa.

A partire dalle interviste emerge come le situazioni di isolamento sociale siano legate dunque a diversi fattori, che si possono però riassumere in due grandi sfere: fattori che riguardano la persona e altri che riguardano il contesto. Ovviamente questa suddivisione è un espediente descrittivo, perché i fattori personali sono sempre profondamente influenzati dal contesto. Tra i fattori personali possiamo inserire la sfiducia in sé stessi, alimentata sia dai social sia dalla diffusa cultura della prestazione, la presenza di disabilità o disturbi dello sviluppo in un ambiente poco attrezzato per includere chi si allontana dalla norma abilista, i tratti di personalità più timidi e riservati. Nicolas, per esempio, parlando del suo periodo di ritiro sociale, racconta che

non riusciva più a provare speranza, si rifugiava nei videogiochi perché “li nessuno poteva vedere i suoi difetti”. Samuele, invece, racconta di incontrare notevoli difficoltà in attività semplici:

“Cose che per altri sono facili, che sono normali, per me sono difficilissime. Fare un colloquio di lavoro. In 15 minuti sei con una persona che deve fare... so che sono frasi fatte quelle che si usano, ma non ci riesco. O fare conversazione. O vado subito nel profondo o non riesco proprio a pensare a che cazzo potrei dire per rompere il ghiaccio” (Samuele, 27 anni).

La situazione di Samuele parla sia di difficoltà legate a tratti di personalità poco adatti e valorizzati nella società attuale, sia di un crescente senso di sfiducia rispetto al suo percorso bloccato, già discusso nei paragrafi precedenti.

Tra i fattori strutturali possiamo inserire invece la mancanza di occasioni di socializzazione: il difficile accesso al mondo del lavoro e la sua precarizzazione incidono anche sulla possibilità di stringere relazioni; così come le difficoltà personali, in termini di ansia di prestazione, vissute nei percorsi di formazione che vengono abbandonati e non diventano bacini in cui costruire amicizie. Molti intervistati raccontano anche delle difficoltà economiche che incontrano per socializzare: mancano spazi accessibili in termini economici, che permettano di uscire e fare attività a basso costo. Tre giovani citano a questo proposito il Comala, un'associazione culturale che organizza diverse attività e ha un bar con prezzi molto popolari che raggiunge un ampio bacino di giovani oggi a Torino. Anche un'educatrice del progetto Aria menziona il Comala, ma interrogandosi sul perché i giovani che incontrano in ambito lavorativo non riescono da soli a frequentare delle realtà aggregative del genere. Conclude il suo commento dicendo: “è un'immagine un po' sconfortante, ma bisogna accompagnarli ovunque, proprio per mano”.

## 9. PISTE DI INTERVENTO

A partire da questa breve ricerca qualitativa emergono alcune possibili traiettorie di intervento, tratteggiate in particolare grazie al confronto con gli educatori intervistati. Anche ai giovani, tuttavia, è stato chiesto di immaginare un'idea progettuale e alcuni hanno risposto alla domanda con intelligenza e creatività, a partire dai propri vissuti. A seguire tratterò una sintesi di quanto emerso.

### 9.1. *Rivolgersi ai giovani non universitari*

Gli educatori sottolineano come gli atenei universitari pubblici a Torino offrano ai giovani una serie di occasioni di socializzazione a basso costo – per esempio tutta la parte sportiva offerta dal CUS – e servizi che spaziano dallo sportello psicologico alle residenze EDISU (sebbene queste ultime non riescano mai a soddisfare il numero totale degli idonei a ricevere un posto letto). Rimane esclusa da tutta questa offerta la popolazione giovane che non è iscritta a un corso universitario, perché impegnata nella ricerca di lavoro, in percorsi formativi di altro tipo, impiegata in lavori precari o saltuari o nella condizione di NEET.

Al tempo stesso, le interviste con i giovani raccontano di un mondo universitario composito: in primo luogo oggi si moltiplicano gli iscritti a università private e telematiche che non offrono dunque i servizi e le occasioni degli atenei pubblici, e, soprattutto nel caso delle telematiche, trasformano il percorso di formazione in un'esperienza online e solitaria. In secondo luogo, anche gli universitari possono vivere delle condizioni di malessere e non essere capaci di cogliere le occasioni e gli aiuti offerti dall'università, è il caso in particolare delle persone fuori corso o a rischio drop out, che si sganciano progressivamente dall'esperienza universitaria.

### 9.2. *Interventi strutturali*

Un secondo piano di intervento per contrastare i vissuti di solitudine dei giovani potrebbe invece focalizzarsi sulle problematiche strutturali che questa generazione deve affrontare e che li ostacola nella transizione all'età adulta. Come già detto, questi piani potrebbero sembrare distanti dal lavoro sul contrasto alla solitudine. In realtà le difficoltà di transizione all'età adulta, di progettazione di un futuro e di costruzione di un percorso di vita personale contribuiscono a minare la fiducia e l'immagine di sé dei giovani, con il rischio di portarli a condizioni di immobilismo come quella vissuta attualmente da Samuele. Inoltre, come illustrano lavori quali la piramide dei bisogni di Abraham Maslow<sup>12</sup> e la trattazione di Debora Padgett e Sem Tsemberis<sup>13</sup> sul concetto di "sicurezza ontologica", per poter rispondere a bisogni che sono a loro volta fisiologici, quali la socializzazione e il senso di appartenenza, è prima necessario creare le condizioni di risposta ai bisogni primari quali il bisogno di abitare e di nutrirsi. Lavorare sulla dimensione strutturale in questo caso significa intervenire sul mondo del lavoro e sul mercato degli alloggi: il binomio casa-lavoro è infatti una delle sfide principali individuate dai giovani intervistati nella ricerca. Per quanto riguarda la questione abitativa Torino e anche la stessa Compagnia di San Paolo sono protagoniste di una serie di sperimentazioni di coabitazioni e cohousing particolarmente interessanti, che, tuttavia, spesso propongono prezzi non accessibili per giovani che non hanno un supporto familiare alle spalle. Ragionare sulla possibilità di coabitazioni giovanili a prezzi effettivamente accessibili, nell'ordine dei 200 euro mensili, potrebbe essere una direzione. Le esperienze di progetti abitativi fiorite nel contesto torinese, inoltre, insegnano che è possibile agganciare progettualità e occasioni di socializzazione all'offerta abitativa, andando così a lavorare non solo indirettamente, ma anche direttamente sul tema della solitudine giovanile.

---

<sup>12</sup> Maslow A. (1958), "A Dynamic Theory of Human Motivation", in C.L. Stacey & M. De Martino (eds.), *Understanding Human Motivation*, Howard Allen Publishers, pp. 26–47.

<sup>13</sup> Padgett, D.K., Henwood, B, Tsemberis, S. 2018 *Housing First: una storia che cambia le storie*, Milano, FrancoAngeli.

Il concetto è stato coniato in origine da Anthony Giddens. Si veda: Giddens, A. 1990 *The Consequences of Modernity*, Stanford, Stanford University Press.

### 9.3. *Lavorare in ottica preventiva con le scuole*

Come è emerso in questo report le scuole hanno un ruolo cruciale rispetto al tema della solitudine giovanile. In primo luogo, la scuola è l'ultimo luogo in cui è possibile intercettare persone che si trovano in una condizione di isolamento sociale o che sono a rischio isolamento. Al termine del percorso scolastico diventa molto più complicato intercettare queste persone, proprio perché difficilmente sono inserite in altri contesti formali. Non a caso, due tra le cinque persone in condizioni di maggior isolamento sociale incontrate in questa ricerca sono state intercettate tramite il contatto con professori. Lavorare con le scuole permetterebbe quindi di lavorare in maniera preventiva, andando ad anticipare le sfide che si profilano per i giovani al termine dell'istruzione secondaria, nonché di costruire una relazione con i soggetti più a rischio o in condizioni di maggior difficoltà.

Al tempo stesso, la ricerca illustra come le scuole possano essere contesti sia protettivi che critici rispetto al tema dell'isolamento e della solitudine dei giovani. Diversi intervistati hanno condiviso esperienze di esclusione e bullismo tra i banchi di scuola, mentre gli educatori sottolineano la percezione di una crescente ansia da prestazione diffusa tra i giovani che incontrano in relazione al percorso di istruzione. Inoltre, abbiamo visto anche la criticità della de-responsabilizzazione degli studenti che diversi dispositivi scolastici contemporanei alimentano. Al tempo stesso, la scuola, come contesto che offre una routine, un gruppo, obiettivi chiari, una comunità adulta educante e un luogo di riferimento, può diventare un contesto protettivo, in cui i giovani possono trovare risposte alle problematiche che incontrano fuori dalla scuola, come è successo a Carmen.

Detto questo, cosa significa lavorare in ottica preventiva con le scuole? Le direzioni possono essere le più svariate. Si potrebbe realizzare un percorso di formazione e co-progettazione con gli insegnanti sul tema della solitudine giovanile, immaginando insieme attività educative e andando a decostruire pratiche, discorsi e strumenti che alimentano un clima di competizione, performatività e de-responsabilizzazione. Si potrebbero realizzare percorsi formativi volti a rendere le competenze individuali una risorsa collettiva, valorizzando le passioni degli studenti che esulano dal percorso scolastico e sostenendoli nello sviluppare la capacità di trasformare i desideri in obiettivi. Si potrebbero proporre percorsi di alfabetizzazione emotiva e mediazione creativa dei conflitti, per aiutare i giovani a entrare in contatto con le proprie emozioni e dotarli di strumenti per gestire le difficoltà relazionali.

A seguire si riportano alcuni esempi di progettualità reali realizzate a scuola che nel corso della ricerca sono state citate dai giovani o dagli educatori.

La prima è il progetto [COESI](#) realizzato presso l'IIS Giulio, promosso dalla Città Metropolitana di Torino con l'obiettivo di promuovere l'inclusione degli studenti con Bisogni Educativi Speciali (BES). La giovane intervistata che ha citato il progetto ha parlato in particolare della pratica di dedicare un'ora a settimana a un confronto orizzontale, facilitato dal docente di sostegno, per parlare di come stavano gli studenti e delle relazioni interne alla classe. Dopo una prima fase di rodaggio, questi confronti avevano giovato in maniera molto positiva al clima della classe dell'intervistata.

L'istituto IIS Bodoni-Paravia ha invece elaborato un progetto per orientare gli studenti dell'offerta di opportunità nel quartiere. Nell'atrio dell'istituto è appesa una grande mappa in cui sono indicati servizi e associazioni locali, con brevi didascalie che ne spiegano il funzionamento. Questa mappatura, finalizzata a migliorare la conoscenza delle opportunità presenti nel contesto da parte dei giovani, potrebbe essere realizzata in maniera partecipativa, per rendere gli studenti non solo fruitori ma protagonisti dell'attività stessa. Tuttavia, dall'intervista con l'insegnante dell'istituto è emerso come i ragazzi più fragili e più isolati difficilmente utilizzino questi servizi autonomamente, anche nei casi in cui l'incontro con i servizi sia "preparato". L'insegnante ha raccontato, per esempio, di un caso di forte isolamento di uno studente proveniente da una famiglia a basso reddito che, per esempio, era rimasto tutta l'estate in casa, uscendo solo

per fare alcune commissioni con la madre o la zia. Il docente aveva cercato di introdurlo nel dopo-scuola ASAI in cui lui stesso era volontario. Aveva parlato con l'equipe educativa e con il giovane più volte, cercando di convincerlo a frequentare il dopo-scuola ma senza successo.

Proprio a questo proposito è interessante un altro progetto, realizzato sempre presso l'IIS Bodoni-Paravia. Si tratta di una proposta di "educativa di strada" organizzata da una cooperativa sociale durante la ricreazione e inserita all'interno del piano dell'offerta formativa dell'IIS Bodoni-Paravia. Durante la ricreazione gli educatori, con le strategie dell'educativa di strada (ping-pong, amache, palloni, organizzazione di piccoli tornei ludici), costruiscono un contesto libero di divertimento e socializzazione per gli studenti, che possono decidersi se fruirne o meno. Questo progetto realizza un movimento inverso rispetto al tentativo del professore sopra descritto: non è il ragazzo a doversi avvicinare a una realtà nuova, ma la realtà stessa a entrare tra le mura scolastiche. Ciò permette di creare un iniziale rapporto di conoscenza e fiducia che facilita in seguito l'avvicinamento dei giovani anche a progetti esterni alla scuola, ma gestiti dalle stesse persone. Questo è anche un principio cardine del funzionamento di Aria: molte delle cooperative impegnate nel progetto, infatti, realizzano anche interventi educativi e formativi direttamente nelle scuole. Questo permette, come obiettivo secondario, di avvicinare ad Aria giovani conosciuti nelle aule che difficilmente si sarebbero rivolti autonomamente al servizio.

Un ultimo progetto riguarda di nuovo l'IIS Giulio e consiste nel prolungamento dell'apertura scolastica con attività ricreative gratuite aperte agli studenti, quali corsi di pallavolo, basket, etc. Il desiderio di poter utilizzare la scuola anche al di fuori degli orari scolastici in maniera più libera è diffuso anche tra gli studenti. Luisa, per esempio, ha raccontato con entusiasmo la sua esperienza nelle scuole inglesi, negli anni, pur turbolenti, in cui ha vissuto in Inghilterra con la famiglia. La scuola di Luisa era aperta fino alle 21.00 animata da "club" – di musica, danza, sport, fotografia – che venivano proposti e gestiti direttamente dagli studenti, in autonomia. All'interno della scuola era presente un sorvegliante, ma nelle aule gli studenti erano soli, senza una supervisione diretta e costante. Luisa ricorda quell'esperienza come una grande opportunità sia di fare amicizia che di sperimentarsi in attività altrimenti per lei economicamente inaccessibili.

Questi sono solo alcuni dei progetti in corso nelle scuole torinesi, emersi dalle interviste. Il ventaglio di opportunità a cui ispirarsi o con cui collaborare è decisamente più ampio e ricco e potrebbe essere interessante esplorarlo.

#### *9.4. Costruire spazi di aggregazione*

Il racconto delle scuole inglesi di Luisa ci parla di un altro problema che è già stato menzionato nei paragrafi precedenti: la mancanza di spazi. I giovani frequentano pochi luoghi di aggregazione. I parchetti, le piste, la zona dove fare skateboard come in Piazza Valdo Fusi resistono in alcuni casi e, infatti, sono stati citati da tre intervistati. Tuttavia, sono sempre meno numerosi questi luoghi informali di incontro e spesso sono fortemente genderizzati, ovvero presentano maggior difficoltà di fruizione per le ragazze. I giovani intervistati, soprattutto quelli che non sono inseriti in percorsi di formazione che ricalcano i ritmi scolastici, vivono una quotidianità molto solitaria. La ricerca del lavoro e lo studio sono attività che gestiscono da soli, al computer. È interessante notare che nessuno degli intervistati dichiara di frequentare le aule studio o le biblioteche, mentre Pedro aveva parlato della realtà già citata del co-working di Combo. Questi dati sarebbero da approfondire, ma forse parlano del bisogno di spazi ibridi, che si discostino in parte dal modello delle biblioteche e delle aule studio in cui vige la regola del silenzio. Servono spazi in cui sia possibile sì studiare e/o lavorare, ma anche prendere un caffè o una birra, assistere a un film, incontrarsi e stare insieme.

La necessità di "luoghi" fisici è stata evidenziata anche da diversi educatori intervistati. In particolare, l'operatrice dell'Informa Giovani ha raccontato due esperienze interessanti. La prima riguarda l'Informa Giovani di Asti che ha iniziato a mettere a disposizione una saletta a lato dell'ufficio. I giovani hanno prima iniziato a frequentarla per mangiare durante la pausa pranzo dall'università, poi per studiare o incontrarsi,

poi si sono organizzati per fornire all'interno della sala dei corsi auto-organizzati a seconda delle proprie aree di competenza. A Cuneo qualcosa di simile è successo con la hall dell'edificio della Città dei Talenti. La hall è un grande spazio aperto, luminoso e arredato con gusto dove sono presenti diversi tavoli e una rete wi-fi. I giovani cuneesi si sono appropriati di quello spazio, che dal mattino alla sera è occupato da giovani che studiano, si incontrano, giocano a giochi da tavolo o videogame, etc. Nel raccontare questa esperienza, l'operatrice ha sottolineato l'importanza della bellezza del luogo, evidenziando come l'estetica dello spazio abbia una ricaduta diretta sulla fruizione dello stesso.

### 9.5. *Creare gruppi di aggregazione*

Se una pista di intervento riguarda la creazione di spazi, una seconda comprende la creazione di gruppi. Gli educatori intervistati evidenziano la necessità di rafforzare e favorire le esperienze di gruppo a disposizione dei giovani, che vivono una società sempre più parcellizzata e individualista. Come già esposto, i gruppi che sembrano funzionare meglio sono quelli che presentano le seguenti caratteristiche:

- Aperti e flessibili: i gruppi che hanno clausole di partecipazione troppo vincolanti tendono a far allontanare i giovani, sempre meno abituati a partecipare ad attività che richiedono un impegno costante sul lungo periodo;
- Finalizzati a un obiettivo, che non sia semplicemente stare insieme. È l'obiettivo, infatti, a creare il gruppo, a permettere di superare anche le diversità e i personalismi in ragione di un bene superiore condiviso. L'obiettivo funziona meglio quando è ambizioso e permette, dunque, ai giovani di identificarsi in esso, di riconoscere il proprio valore a partire dal valore prodotto insieme. Questa riflessione ricalca la famosa trattazione di Etienne Wenger<sup>14</sup> sulle comunità di pratica, luoghi condivisi di apprendimento e crescita che funzionano proprio in virtù di un fare condiviso orientato a un obiettivo comune ambizioso e riconoscibile. Un esempio concreto è la compagnia teatrale AssaiASAI, in cui la realizzazione dello spettacolo teatrale è l'obiettivo che tiene insieme il gruppo.
- Eterogenei: non formati semplicemente da persone con determinate problematiche (isolamento, difficoltà economiche, disabilità), ma che mettano insieme persone con diverse caratteristiche. Questo fatto evita le forme di ghettizzazione, ma permette anche alle persone con particolari di vulnerabilità di uscire dalla propria etichetta ed esplorare altri ruoli sociali e altre parti di sé. Al contrario i gruppi omogenei rischiano di ricondurre le persone principalmente ai propri problemi e bisogni, rafforzando immagini di sé riduttive.

### 9.6. *Orientare e accompagnare i giovani alle opportunità esistenti sul territorio*

Un altro piano di intervento riguarda l'orientamento dei giovani alle opportunità presenti sul territorio. Molti tra gli educatori intervistati ritengono che ci sia una scarsa conoscenza delle numerose opportunità che il territorio torinese rivolge ai giovani e che la povertà di esperienze dei giovani sia uno dei problemi centrali alla base sia dei vissuti di solitudine che della difficile transizione all'età adulta. Un importante servizio che va in questa direzione è fornito dall'*Informa Giovani Torino*, una realtà abbastanza conosciuta: più della metà delle persone intervistate, infatti, conosce il servizio o vi ha fatto ricorso. Cogliendo le criticità riportate da alcuni educatori, forse per i giovani con maggiori difficoltà di socializzazione non è sufficiente però la funzione di orientamento offerta dall'*Informa Giovani*, ma serve una sorta di accompagnamento alle realtà sul territorio: dal Comala, alle offerte delle case del quartiere, alle attività sportive del CUS, per coprire tutta l'offerta culturale, ricreativa e sportiva per i giovani. Questo ruolo di accompagnamento, tuttavia, non può essere ricoperto da figure educative, con un'età molto distante da quella dei giovani. Sarebbe opportuno immaginare dei *buddy*, giovani peer che, come accade in diversi progetti Erasmus universitari, si prendano

---

<sup>14</sup> Wenger E. (2006), *Comunità di pratica. Apprendimento, significato e identità*, Raffaello Cortina, Milano.

cura di un loro coetaneo, favorendo il suo inserimento in una serie di realtà presenti sul territorio. Questa proposta ricalca gli schemi di cosiddetta *befriending* emersi nel lavoro di ricerca bibliografica sul tema.

Una progettualità ottimale potrebbe prevedere delle forme di restituzione anche per i *buddy*, non tanto in termini economici, ma di facilitazione di accesso a determinate opportunità (abitative, culturali, etc.). Per trovare e formare i *buddy* si potrebbe immaginare una collaborazione con le realtà, come ASAI o Paradero tra quelle citate in questo report, che hanno fatto maturare al loro interno giovani con le competenze adatte per orientarsi nel territorio torinese, cogliere le opportunità presenti e avere l'intraprendenza giusta per affacciarsi a realtà nuove.

Questa proposta è quella che più si avvicina al meccanismo della **prescrizione sociale** e al lavoro dei *link workers*. Da quanto emerso dalla ricerca, si consiglia dunque di affiancare ai *link workers* le figure tratteggiate dei *buddy*. Rimane, tuttavia, da valutare come intercettare i giovani a rischio o in condizione di solitudine da inserire nel percorso. Più che i medici di base, figure poco frequentate dalla popolazione giovanile, potrebbe essere opportuno coinvolgere nel progetto gli psicologi, le realtà progettuali – come quelle incontrate per realizzare la ricerca – che lavorano con i giovani e dunque incontrano anche situazioni più vulnerabili, le scuole superiori, i CPIA. Un altro canale potrebbe anche riguardare gli universitari fuori corso o a rischio *drop out* negli atenei torinesi: come è emerso dalla ricerca, frequentare l'università oggi non significa necessariamente avere una condizione agiata e stabile. Inoltre, gli abbandoni e i ritardi universitari spesso si combinano, quando non sono direttamente espressione, di altre forme di malessere e isolamento.

### 9.7. *Fornire supporto psicologico gratuito*

La questione del supporto psicologico non è stata approfondita all'interno di questo report. Come già menzionato:

- al momento dell'intervista, quattro giovani stavano svolgendo un percorso con uno psicologo;
- un giovane aveva fatto un percorso in passato e aveva dovuto interromperlo, suo malgrado, per difficoltà economiche;
- un giovane ha fatto richiesta per un supporto psicologico gratuito senza però ricevere un aiuto;
- un giovane è stato costretto dai genitori a recarsi dallo psicologo dopo un'importante perdita di peso, ma ha interrotto il percorso dopo la prima seduta.

Rispetto a questo piano il progetto Aria è un osservatorio molto prezioso, poiché offre uno sportello psicologico gratuito per giovani tra i 14 e i 21 anni. Aria raccoglie anche dati quantitativi rispetto agli utenti del servizio psicologico, che potrebbero essere utili per approfondire il quadro qui presentato. Le educatrici di ARIA raccontano di una media che va dai 7 ai 9 primi colloqui a settimana per lo sportello psicologico. Attualmente, lo sportello non necessita di un'opera di comunicazione sul territorio, poiché le scuole, i giovani e le associazioni lo conoscono e i ragazzi sono capaci di contattarlo in autonomia e di prenotarsi un appuntamento. Presso lo sportello è possibile sia fare percorsi di terapia individuali, che fare sedute di terapia familiare, in cui coinvolgere anche i caregivers. Un'educatrice di Aria evidenzia che oggi per i giovani che intercettano è più semplice presentarsi in autonomia per un percorso di supporto psicologico e rispettare gli appuntamenti, piuttosto che partecipare ad attività di gruppo e di socializzazione, che richiedono di mettere in campo competenze relazionali.

Il limite dello sportello psicologico di Aria è legato soprattutto al target d'età dei beneficiari, che non può superare i 21 anni: la fascia di popolazione di cui tratta questo report rimane prevalentemente scoperta e, per accedere a un servizio analogo, dovrebbe recarsi al Centro di Salute Mentale (CSM). Come evidenzia un'educatrice di Aria, il CSM, tuttavia, ha i medesimi protocolli di accoglienza e presa in carico per un ventiduenne e un cinquantenne, fatto che mina fortemente la fruizione di questo servizio da parte della popolazione giovanile. Inoltre, se, considerando l'afflusso di ragazzi presso lo sportello di Aria, sembra che rivolgersi a uno psicologo non sia più un'attività stigmatizzata, la stessa cosa non vale per il CSM.

La necessità di supporto psicologico gratuito o a prezzi estremamente accessibili apre dunque altre piste di intervento e di finanziamento, che potrebbero anche essere immaginate proprio in una forma di collaborazione con i CSM, per andare a rafforzare e modificare le traiettorie di presa in carico dei giovani.

### *9.8. Costruire capacità progettuale*

Un'ultima sfera di intervento potrebbe lavorare sul piano della transizione all'età adulta e della costruzione di un futuro pensabile e plausibile. Come già detto, questo elemento è una specificità dell'età giovanile, è una delle questioni a cui si collega la solitudine in questa fascia d'età. Sintetizzando le riflessioni trattate nella sezione dedicata al futuro, questo obiettivo richiederebbe di lavorare con i giovani con una formula di coaching o counselling, su un tempo prolungato, con l'obiettivo di:

- ampliare il repertorio di esperienze, che a detta degli educatori intervistati nei casi più isolati è estremamente povero;
- valorizzare le passioni personali;
- creare competenza sul territorio;
- allenare la capacità di imparare, trasformando anche le esperienze negative in apprendimenti, di aspirare, di tradurre i sogni in obiettivi e di costruire una progettualità per tentativi.

Di nuovo, si rimanda a questo proposito al lavoro svolto all'interno del progetto HOOD, all'interno del quale si è lavorato con questo approccio con adulti in condizione di homelessness.

Questo ultimo approccio potrebbe combinarsi con la funzione di orientamento e accompagnamento, così come con la fornitura di un servizio psicologico gratuito. Il lavoro di coaching o counselling richiede ovviamente una strutturazione diversa dei tempi, con incontri periodici programmati, ma all'interno dei quali si può integrare la funzione orientativa in termini di opportunità di socializzazione sul territorio. Rimane, a mio avviso, utile pensare alla figura dei *buddy*, che hanno invece una funzione e una specificità altra, ma complementare alle figure educative adulte.

## CONCLUSIONI

Questo report conclude un lavoro di ricerca sul tema della solitudine suddiviso in una prima fase di ricerca bibliografica e un secondo approfondimento qualitativo sul territorio torinese. Le conclusioni del report bibliografico invitavano a farsi orientare nella progettazione dalla domanda-guida: “quali sono le strutture sociali che promuovono isolamento, abbandono, marginalizzazione e indifferenza e quali invece promuovono connessioni significative”? Nelle esperienze dei giovani qui tracciate è possibile evincere entrambi questi aspetti. Dal ruolo della cultura della prestazione, della diffusione dei social media, all’individualizzazione del tempo e dei luoghi frequentati una volta terminata la scuola, le interviste dei giovani descrivono le strutture della contemporaneità che minano la loro possibilità di costruire relazioni significative. Le esperienze positive che raccontano si concentrano invece su tre assi principali: le esperienze in cui hanno sperimentato un senso di responsabilità nell’atto di prendersi cura di qualcun altro, i gruppi in cui si sono sentiti accolti, compresi e accompagnati e le passioni individuali che hanno potuto e saputo coltivare e inseguire.

Un elemento da sottolineare è la centralità della dimensione progettuale e della transizione all’età adulta. Se pure a una prima lettura questo tema può non sembrare strettamente inerente alla questione della solitudine giovanile, ritengo invece che sia fondamentale connettere questi due piani. Il mandato di transizione all’adulthood è specifico della fascia d’età considerata e le difficoltà e i fallimenti incontrati nel rispondere a questo compito esistenziale minano nel profondo la fiducia in sé dei giovani e restringono le loro opportunità di costruire relazioni significative. Per questo, a mio avviso, sarebbe interessante immaginare una progettualità che lavori anche su questo piano. La moltiplicazione di esperienze, fattore emerso come cruciale per il benessere dei giovani, ma anche per la loro possibilità di immaginarsi e costruirsi un futuro, potrebbe essere accompagnata da una supervisione volta a sviluppare competenza progettuale, a coltivare desideri di futuro, individuale e collettivo, e a trasformare quei desideri in obiettivi tangibili.