

Universi Percezioni

In punta di piedi
di Giovanna Scalzo

Il cigno colorato di Cajkovskij

Il logo dei cigni, balletto di Cajkovskij (1877), ha come protagonisti un cigno bianco e uno nero. Tuttavia quest'ultimo in origine era colorato: in una versione del 1895 viene proposto un costume realizzato con raggi

arcobaleno. Poi si veste di giallo, verde, arancio... Bisogna aspettare metà anni Cinquanta per il tutù nero, scelto da alcune compagnie d'Occidente per sottolineare l'ambiguità psicologica del personaggio.

Neuroscienze La mancanza di relazioni, aggravata e non curata dai social network, è contagiosa e fa aumentare patologie che vanno dal raffreddore all'infarto: l'allerta di Manfred Spitzer in un nuovo libro

La solitudine è un'epidemia

di LUIGI RIPAMONTI

Viviamo perennemente connessi ma ci sentiamo sempre più soli. E la solitudine è una malattia vera e propria, epidemica, con un portato complessivo che travalica il non-vissuto individuale per insediarsi a un livello di decostruzione sociale, culturale ed economica.

La tesi di Manfred Spitzer in *Connessi e isolati* (Corbaccio) può apparire estremista ma è supportata da un robusto corpo di dati scientifici. A partire da quelli che demoliscono l'illusione che i social network possano essere una panacea contro la percezione di isolamento: casomai è il contrario. L'autore argomenta con numerosi, solidi, studi quanto l'uso di Facebook conduca a un livello più basso di soddisfazione nella vita. «I social media stanno ai rapporti interpersonali reali come i popcorn stanno alla sana alimentazione: ci si aspetta di provare gioia tra amici, e ciò che si ottiene in verità è solo aria fritta», argomenta Spitzer.

Perché allora così tante persone accedono al loro account e occupano il tempo con un'attività che loro stesse (se glielo si chiede) descrivono come inutile? Perché spesso non sanno cosa fa loro bene e cosa li rende felici, spiega l'autore. «Credono che staranno meglio quando si saranno loggiate in un social network, in verità stanno peggio. In particolare, e contro

mentano in un circolo vizioso, in cui a essere inizio e fine è l'individualismo che sfocia nel narcisismo. L'analisi di Spitzer in questo senso si concentra soprattutto sulla generazione dei *millennial*, che in-

carnano, inevitabilmente, questa tendenza e per i quali è stata coniata la definizione «Generation look at me».

Ma il problema non è l'abbondanza di *selfie*, quanto il ripiegamento su di sé che

questa simboleggia, sia in termini di salute individuale sia del tessuto sociale.

A ciò dà il proprio contributo anche la televisione, fornendo modelli che incoraggiano all'egocentrismo, con una programmazione che va in una precisa direzione. Talk show e reality show mettono sempre a fuoco lo stesso punto: distinguersi, essere il migliore, il più bello, il più pazzo o il più repellente, e diventare famoso per questo. E talora anche l'educazione dei genitori contribuisce alla tendenza con uno stile educativo indulgente: qualsiasi cosa facciano i loro figli, sono sempre «i migliori». Il risultato di tutto ciò è stato scientificamente studiato: «Giovani adulti narcisisti, poco interessati al benessere degli altri, che senza alcun impegno particolare credono di essere destinati a un lavoro di prima classe e a diventare ricchi per poter vivere nelle migliori condizioni possibili».

Una società sempre più individualista ed egoista è non soltanto indirizzata a una maggiore infelicità ma anche a una crescente fragilità strutturale. In qualche modo estrema espressione e conseguenza dell'*Homo hominini lupus* di Hobbes.

Che fare allora? La proposta di Spitzer sarebbe rivoluzionaria se fosse inedita: rivalutare il «dare» a scapito del prendere. L'autore, però, anche qui, non è ideologico e chiama a raccolta un numero

Oltre l'individuo
La sensazione di non avere legami intacca anche il tessuto sociale ed economico, che diventa permeato di individualismo

consistente di studi che corroborano l'ipotesi che l'uomo sia meno *oeconomicus* di quanto non si dica di solito. Diversi esperimenti dimostrano che, se non provocate, le persone non tendono a prevaricare gli altri ma ad avere comportamenti corretti e che la felicità sia maggiore, e misurabile, quando si compiono gesti, anche molto piccoli, di generosità.

Ciò è il contrario della direzione indicata dai social network, e non solo, che promuovono la massima espressione dell'*homo oeconomicus* nella sua versione più individualista, autoreferenziale, *selfie*: valorizzazione massima del sé, con narcisismo e inevitabile isolamento sociale (la storia di Narciso insegna).

Diventare consapevoli del problema e provare a reagire ha come premio immediato un maggior benessere anche individuale, perché le prove scientifiche che lo stress cronico sia latore di malattie sono tantissime e le ricerche dimostrano che la solitudine è un potente motivo di stress cronico, da cui l'aumento di patologie che porta con sé, dal raffreddore, all'infarto, all'ictus, fino al cancro, diventando, di fatto, la prima causa di morte nel mondo occidentale secondo dati che l'autore non lesina.

E quanto la solitudine, o, per essere più precisi, la sua percezione, sia fondante per la salute lo provano diverse indagini che hanno dimostrato come la mancanza di affetto e accudimento nelle prime fasi della vita abbia conseguenze negative sulla capacità della gestione dello stress nel corso di tutta la vita. Bambini poco accarezzati, abbracciati, amati nella prima infanzia mostrano alterazioni recettoriali per gli ormoni legati allo stress a livello cerebrale. Motivo per cui la solitudine può essere letta come una condizione con ricadute epigenetiche, perché possiede la capacità di condizionare l'espressione dei nostri geni.



La sintesi di Caruana e Viola

Viscerali ma anche culturali Che varietà nelle emozioni

di ANTONIO CARIOTI

Per capire l'uomo bisogna guardare innanzitutto al suo corredo biologico, oppure la priorità va assegnata ai fattori culturali e sociali (in una parola storici) tipici della nostra specie? Nel campo delle neuroscienze la questione è assai dibattuta: lo si evince dalla lettura del libro di Fausto Caruana e Marco Viola *Come funzionano le emozioni* (il Mulino, pagine 215, € 14). Da una parte c'è la scuola «categoriale», che insiste sul legame tra il corpo e la psiche nella definizione di alcune «emozioni di base» ben distinte tra loro e comuni all'intero genere umano (nonché ad altri mammiferi). Dalla parte opposta troviamo l'approccio «costruzionista»,

secondo il quale molto dipende dalla «interazione con l'ambiente sociale nel quale ci troviamo», perché «la cultura ha plasmato il nostro cervello così a fondo da essere considerata natura».

I due autori passano in rassegna l'evoluzione delle diverse teorie, ma non giungono a conclusioni univoche. Rifiutano infatti l'alternativa secca tra le due correnti di pensiero e sostengono che è possibile farle coesistere in un quadro complesso: se la visione categoriale ci aiuta a comprendere meglio le esperienze «più viscerali, motivazionali e tendenti all'azione», quella costruzionista contribuisce a spiegare «i fenomeni emozionali più sofisticati».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il corpo e la psiche
L'isolamento attiva nel cervello aree nervose che ci fanno provare dolore. Sono le stesse del dolore fisico

ogni aspettativa, i social network ci rendono più soli». Insomma ci fanno «stare male», proprio perché ci fanno sentire soli. La ragione e il problema albergano entrambi nell'evoluzione.

L'uomo è un animale sociale, la nostra specie ha potuto fare quello che ha fatto grazie soprattutto alla capacità di cooperare. Il gruppo, nelle sue varie declinazioni, è il cardine per lo sviluppo e il progresso, ma lo è anche per la sopravvivenza del singolo. Ciascuno di noi lo sa bene, seppure inconsciamente, tant'è vero che la sensazione di solitudine attiva nel nostro cervello precise aree nervose (la *corteccia cingolata anteriore* e la *corteccia frontale ventrale destra*) che ci fanno «provare dolore» proprio per indurci a porvi rimedio, e quindi a sopravvivere.

A questo punto potrà non sorprendere troppo constatare che le stesse aree cerebrali vengono attivate anche dal dolore fisico, e il motivo è lo stesso. Il dolore è un meccanismo protettivo, selezionato dall'evoluzione per proteggerci: se non avvertissimo dolore non leveremmo la mano dal fuoco e quindi la perderemmo, analogamente se non provassimo «dolore» nei sentirci soli, isolati, esclusi, non tenteremmo di stabilire relazioni e quindi metteremmo a rischio la nostra sopravvivenza e, estendendo il comportamento, anche quella della specie.

Da qui alle conseguenze collettive di una solitudine diffusa e in crescita il passo concettuale è breve. Le società si sviluppano grazie a una patto fondamentale di fiducia, che si nutre di rapporti. Quando la maggior parte delle nostre attività, dal comprare qualcosa, a informarci, a orientarsi in una città, si svolgono senza bisogno di interagire con qualcuno di persona, si verifica una progressiva depauperazione del patrimonio di fiducia reciproca che è il mattone su cui è edificato il sociale e anche l'economico.

Le premesse e le conseguenze si ali-

i



MANFRED SPITZER

Connessi e isolati.

Un'epidemia silenziosa

Traduzione

di Claudia Tataszone

CORBACCIO

Pagine 296, € 19,90

In libreria dal 20 settembre

L'autore

Lo studioso tedesco Manfred Spitzer è nato nel 1958. Laureato in Medicina e Psichiatria, è un noto specialista di Neuroscienze. È stato visiting professor a Harvard, negli Stati Uniti, e ora dirige la Clinica psichiatrica e il Centro per le Neuroscienze e l'Apprendimento dell'Università di Ulm, in Germania. È autore di numerosi saggi, fra cui, *Demenza digitale* (Corbaccio, 2013) e *Solitudine digitale* (Corbaccio, 2016).

Il volume

Nel nuovo saggio, *Connessi e isolati*, Spitzer affronta il tema della solitudine, aggravata e non mitigata come si potrebbe pensare dalla connessione sui social network. La sua idea è che la solitudine sia una malattia, anzi un'epidemia, perché le sue conseguenze non sono solo fisiche e psichiche sul singolo individuo, ma anche economiche e sociali.

Bibliografia

Per approfondire il tema delle conseguenze delle condizioni ambientali sull'eredità genetica, si può leggere *Genomica sociale* di Manuela Monti e Carlo Alberto Redi (Carocci, 2018); per i condizionamenti della Rete sulle scelte *Che cosa vogliono gli algoritmi*, di Ed Finn (traduzione di Daniele A. Gewurz, Einaudi, 2018); per gli effetti del web sulla psiche e sulla società *La rete ci renderà stupidi?* di Derrick de Kerckhove (Castelvecchi, 2016). Di quest'ultimo, è uscito di recente anche *Il futuro della memoria* (Castelvecchi), su digitale e memoria collettiva.

L'immagine

Ugo Rondinone (1964), *Vocabulary of Solitude* (2017, installazione, Rotterdam, Museum Boijmans Van Beuningen)