

vivere da soli

Rosella
De Leonibus

Uno dei paradossi più inquietanti del mondo contemporaneo: infinite possibilità di contatto e nuove dolorose solitudini. Siamo arrivati a questo: il governo della gran Bretagna ha istituito il Ministero per la Solitudine, con lo scopo di occuparsi di una categoria di persone incredibilmente vasta, che va dagli anziani a chi non ha legami familiari né sociali.

la trappola della solitudine

Solitudini. Specialmente nelle città, nelle metropoli, dove il contatto interpersonale, già limitato dai ritmi di vita (schiacciati tra orari di lavoro, tempi di spostamento e tempo libero sempre più ritirato dentro case ogni giorno più blindate), è ostacolato anche dall'urbanistica, dal sistema dei trasporti, dalle formule architettoniche con cui sono costruiti i palazzi. Città, dove le relazioni sono strumentali, strutturate in gerarchie o in formule competitive, mentre quelle informali si raffermano, si perdono nelle diaspore geografiche e nella deconnessione dai legami familiari. Città, dove costruire nuove relazioni è un cammino impervio ed improbabile, che non lascia troppo spazio neppure alla creatività personale. «Da quando sono in pensione – racconta Marta, vedova da qualche anno, il cui figlio vive e lavora in una città diversa –, mi si è posto il problema di ricostruire una rete sociale. Mi ero trasferita qui trenta anni fa, e le mie amicizie erano quelle di mio marito e del lavoro. Avendo perduto prima l'uno e poi l'altro, mi sono ritrovata sola. Allora ho pensato: se vado a fare la spesa nello stesso negozio ogni giorno alla stessa ora, troverò qualche altra donna come me, ma non sono riuscita ad andare oltre quattro chiacchiere di circostanza. Sono tutti così diffidenti, ad un certo punto ho avuto

paura che mi prendessero per una persona squilibrata, eppure ne sono certa, erano persone sole come me. Anche all'Università per la Terza Età ho provato, ma alla fine delle lezioni, anche quella di canto e di teatro, tutti se vanno di corsa a casa propria e non c'è modo di stabilire rapporti che possano essere vissuti anche in altri momenti. I vicini sono coppie giovani, hanno fretta e se ne stanno in casa, e poi non li conosco quasi, dopo che è partito mio figlio mi sono trovata un appartamento più piccolo e ho dovuto cambiare quartiere. Comincio a domandarmi se ho io qualcosa che non va, se ho sbagliato tutto, qualche volta le giornate sono lunghissime...».

La solitudine diventa la compagna predominante di una ampia quota di persone, ed è compensata solo illusoriamente dalla frequentazione dei social network, che spesso creano *communities* friabili, dove strutturalmente il confronto avviene in prevalenza per flash estemporanei, asincroni, poco argomentati e argomentabili, e dove le manifestazioni di divergenza generano facilmente polarizzazioni ed esclusioni.

«Mi capita spesso di non parlare con nessuno dal venerdì pomeriggio fino al lunedì mattina, lavoro in una grande azienda e siamo in un open space, se ci soffermiamo a scambiare qualche parola, oltre i pochi minuti concessi alla macchinetta del caffè, ci richiamano. La sera vado in palestra, per vedere almeno qualche faccia, per non stare tutto il tempo su fb o su instagram. Vorrei anche conoscere qualche ragazza, ma ancora non mi voglio decidere a passare per le chat di incontri. La mia psicologa è l'unica persona con cui parlo di cose non superficiali, mi sta aiutando a non scivolare in depressione, a restare attivo nei contatti umani anche se non sono quelli ideali per me, e mi spinge sempre a partecipare a si-

? anche no...

tuazioni di gruppo. Sto iniziando a farlo, ma quello che mi pesa di più è il silenzio a casa, nessuno che ci entra oltre me, e mangiare da solo. Magari potrei condividere la casa con un'altra persona, ma il mio processo di 'orsificazione', come dice la psicologa, mi ha irrigidito e vedo questa ipotesi carica di problemi», dice Luca, trentacinque anni, trasferito per lavoro da un paio di anni nella nuova città.

isolarsi fa male

Si vive a stretto contatto con gli altri, ma con una barriera invisibile intorno, con la paura di essere invasi o sfruttati, e dopo le fatiche quotidiane resta pochissima energia da dedicare ai contatti umani più profondi. In Gran Bretagna la metà degli over 65 ha solo la televisione o un animale domestico come compagnia, e una persona su 5 va dal medico di famiglia solo perché si sente sola (Commission of Loneliness del governo inglese). L'intimità con gli altri, fuori dai legami affettivi primari, genera sgomento, e non solo nelle generazioni più avanti con gli anni. Secondo Eurostat il 13% degli italiani non ha nessuno a cui rivolgersi in un momento di difficoltà e il 12% non ha nessuno con cui confidarsi. E tutto questo mentre innumerevoli ricerche dimostrano che tra i fattori che proteggono di più la salute del corpo e della psiche a tutte le età c'è l'inclusione sociale e la ricchezza delle interazioni interpersonali. La correlazione tra solitudine e depressione, e anche tra solitudine e obesità, è biunivoca. Trovarsi fuori da reti sociali significative fa stare male, e quel malessere fa percepire le persone ancora più impotenti e inermi davanti al mondo, l'autostima ne esce deteriorata, e la percezione della propria autoefficacia si azzera, scoraggiando così nuo-

ve aperture. La perdita di senso e la autoesclusione sono quindi l'esito finale di questo percorso di progressivo isolamento, ed è facile arrivare a percepirsi non solo umani perdenti, ma umani «a perdere».

Non di poco valore sono anche le questioni relative all'impoverimento di chi vive da solo. Con la precarizzazione del lavoro e l'abbassamento degli assegni pensionistici, pagare un affitto, le utenze, l'automobile, finisce per assorbire quote enormi di reddito, e ancora un altro circolo vizioso si genera, perché la socialità offerta dai contesti urbani è quasi tutta a pagamento: corsi, aperitivi, cene, abbonamenti anticipati, viaggi organizzati, eventi culturali, e l'esclusione finisce per passare anche dal portafoglio. Senza contare l'estrema amplificazione della solitudine che le situazioni di malattia e di non autosufficienza comportano.

coabitare, tante formule

«E se vivessimo tutti insieme?» è il titolo di un film del 2011 scritto e diretto da Stéphane Robelin. Racconta la storia di due coppie e un impenitentissimo single, amici da sempre, che nonostante le differenze di abitudini e temperamento sono connessi da una forte rete affettiva. Il tempo passa, con gli inconvenienti dell'invecchiare, ma ai cinque non sembra scontato diventare meno protagonisti delle proprie scelte. Non sono affatto d'accordo sulla formula di coabitazione, ma decidono di sperimentare cosa vuol dire andare a vivere tutti insieme. La convivenza, ovviamente, comporta un altissimo livello di intimità, che fa emergere segreti e sorprese, conflitti e incongruenze, ma anche inaspettate risorse. Soprattutto lascia spazio alla sperimentazione di una nuova formula di vita, che si rivela preziosa per affrontare un lutto interno al grup-

I VOLTI DEL DISAGIO

della stessa Autrice



pp. 168 - € 20,00



pp. 176 - € 20,00



pp. 264 - € 18,50

(vedi Indici
in RoccaLibri
www.rocca.cittadella.org)

per i lettori di Rocca
€ 15,00 ciascuno
spedizione compresa

richiedere a
Rocca - Cittadella
06081 Assisi
e-mail
rocca.abb@cittadella.org

po, e la fragilità crescente di uno dei suoi componenti.

L'esperimento di convivenza raccontato dal film è di tipo privato, e parte da un gruppo di amici già consolidato, che scelgono di condividere la casa di una delle coppie, con la rinuncia ad ogni spazio personale e tutte le piccole e grandi aggressività (e gli aspetti comici e paradossali) che ne conseguono. Esperimenti più concreti ed avanzati sono le esperienze di *cohousing*, l'abitare insieme in situazioni dedicate, che costruiscono, specialmente in nord Europa, modelli di convivenza nuovi e sinergici. Viene dall'Olanda una *best practice* di successo, che vede la compresenza di più generazioni. La casa di riposo Humanitas di Deventer, a qualche decina di chilometri da Amsterdam, dal 2012 offre residenza gratuita a 6 studenti universitari disposti a svolgere 30 ore di volontariato al mese a vantaggio dei 160 anziani della struttura. I ragazzi si occupano degli anziani per il pasto serale, ma sono una preziosa presenza di tramite per il mondo esterno, anche col semplice racconto delle loro esperienze, e questo sposta l'attenzione degli anziani dai loro malesseri e limiti. Gli studenti svolgono, per loro scelta, anche il doppio o il triplo delle ore di volontariato richieste, perché il rapporto umano di cura e condivisione che si genera è gratificante anche per loro.

Ma il *cohousing* può essere anche concepito come «coabitazione solidale», una sorta di condominio particolare, dove un gruppo di vicini che hanno le loro singole abitazioni è accomunato dalla scelta di costituire e condividere spazi collettivi, ma anche valori, tempi e scambio di servizi. Riqualficazione e riuso di fabbricati pubblici dismessi, ma anche condomini di abitazioni private, magari di dimensioni più essenziali, però complete di cucina e bagno privato, con l'accesso quotidiano a spazi comuni esterni e interni per cucinare e mangiare insieme, per il bricolage, per lavare ed asciugare il bucato, per coltivare uno spazio verde, per fare acquisti di gruppo, per trascorrere il tempo libero in compagnia senza dover spostarsi lontano, per ospitare spazi di gioco per i bambini, per servizi di trasporto privato, per condividere servizi di manutenzione, servizi di assistenza per i più piccoli e le persone fragili, per il car-sharing o per le pratiche burocratiche, fino a poter disporre di un vero e proprio «portierato sociale», a seconda delle esigenze e della composizione delle famiglie della «coabitazione sociale».

Queste esperienze, che stanno diventando sempre più numerose anche in Italia, assolvono anche criteri di sostenibilità: sostenibilità sociale, fondata sul rispetto dei bisogni di ogni persona e sulla ricerca di

un benessere non più solo individuale; sostenibilità ambientale, nei criteri di costruzione, nelle scelte di consumo quotidiano, nella gestione attenta agli sprechi; sostenibilità economica, mediante la pratica del riusare e del riparare, la auto-produzione di beni e servizi nella formula dello scambio, la riduzione dei costi fissi di ogni nucleo abitativo.

una grande sfida culturale

Ma la vera novità è sul piano delle relazioni interpersonali, che possono diventare ben più significative ed «investite» di attenzione, cura, dialogo e anche discussione, progettualità, verifica e riaggiustamento reciproco. Molte delle interazioni sociali che nei contesti urbani attuali passano per spazi anonimi, non-luoghi, e sono mediate dal denaro, nelle esperienze di *cohousing* sono sviluppate nello scambio *peer to peer* e nello scambio all'interno del gruppo, generando un valore aggiunto emozionale e relazionale incommensurabile, mentre producono economie di tempo e di spazio e forme di benessere e reciproco supporto che prescindono dall'averne. Insomma, tante possibili formule, dalla più inclusiva alla più light, per rendere possibile uno stile di vita davvero diverso, non solo per chi è anziano o ha una disabilità, ma per genitori single, giovani coppie, famiglie con bambini piccoli che non dispongono di reti familiari, studenti fuori sede, persone sole che lavorano in una nuova città, ragazze e ragazzi alla prima esperienza di autonomia abitativa...

La vera difficoltà, la vera sfida di questo tipo di esperienze non è nel loro valore di soluzione per le tantissime difficoltà del vivere nei contesti urbanizzati, valore che è evidente. Sta piuttosto nell'uscire da una certa idea a cui siamo abituati di privacy, di proprietà, di confine personale e familiare, sta nell'imparare formule di comunicazione responsabili e consapevoli, e nella competenza a gestire il progettare e il lavorare insieme, a saper stare costruttivamente negli inevitabili conflitti e farne una palestra di idee e creatività, a entrare nei ruoli in modo flessibile, insomma a recuperare tutte le competenze umane e l'intelligenza relazionale che la società di massa e la società liquida ci stanno sottraendo. La sfida è questa, neppure una virgola in meno: inventare un nuovo modo di restare umani, aperti alla socialità di cui abbiamo così tanto bisogno, oppure lasciarsi scivolare nelle derive dell'isolamento e della perdita di senso, fino a quando avremo paura della nostra stessa ombra, ma stringeremo forte nel pugno le chiavi di una casa piena di oggetti e vuota di relazioni.

Rossella De Leonibus