

# La paura della solitudine

## Il "buco nero" dell'adolescenza



Valentina Ballerini

Lavoro di maturità di geografia e storia

Docenti: Adriano Martignoni e Marco Pellegrini

2017/ 2018

## Sommario

1. INTRODUZIONE.....	3
1.1 Motivazione personale.....	3
1.2 Scelta del tema.....	3
1.3 Obiettivi.....	4
1.4 Ipotesi.....	5
1.5 Metodologia.....	5
2.1 Breve sguardo sull'adolescenza odierna nelle società occidentali.....	7
2.2 Ricerca dell'identità.....	9
2.3 Problemi adolescenziali al giorno d'oggi.....	10
3. SOLITUDINE.....	13
3.1 Solitudine psicologica.....	15
3.2 Solitudine sociale.....	15
4. PAURA DELLA SOLITUDINE.....	17
4.1 Descrizione.....	17
4.2 Origine.....	19
4.2.1 Contesto.....	20
4.2.2 Origine sociale.....	23
4.3 Le reazioni e i comportamenti.....	25
4.3.1 Flight (fuga).....	26
4.4 Gli elementi protettivi.....	30
6. Interpretazione dei dati.....	36
7. Conclusione.....	54
8. Considerazioni personali.....	55
9. Ringraziamenti.....	55
10. Bibliografia.....	57
11. Sitografia.....	58
12. Allegati.....	59

## 1. INTRODUZIONE

*Corrono come se avessero il fuoco sotto il sedere in cerca di qualcosa che non si trova. Si tratta fondamentalmente della paura di affrontare sé stessi, si tratta fondamentalmente della paura di essere soli. Invece a me fa paura la folla.*

Charles Bukowski, *Compagno di sbronze*<sup>1</sup>(1972)

### 1.1 Motivazione personale

Ho scelto questo tema perché mi è già capitato di sentire questa sensazione e di non capire che fosse proprio lei. A volte arrivava inaspettatamente e sentivo come un nodo alla gola e un buco nello stomaco e avevo l'impressione di avere un vuoto dentro. Quando succedeva non c'erano motivi apparentemente gravi: non ho passato delle situazioni difficili che mi hanno toccato personalmente, o almeno non sempre. È sempre successo a tutti quelli che mi stanno attorno, soprattutto ai miei amici. I loro genitori divorziano, hanno situazioni difficili a casa, entra in gioco la depressione, ecc. E io sono sempre stata lì, in mezzo a tutto questo e mi sentivo vulnerabile, ma soprattutto sola. Non sapevo cosa fare, come comportarmi. Volevo fare qualcosa per aiutare gli altri e il problema principale che li accomunava era la solitudine: di coloro che non venivano capiti, di chi veniva sempre giudicato, di chi si sentiva fuori luogo, di chi non si sentiva all'altezza, ecc. Ma nessuno ne parla. In questi anni non ho sentito toccare l'argomento e quindi volevo essere io a farlo. Ecco perché ho scelto la paura della solitudine.

### 1.2 Scelta del tema

Ho affrontato l'argomento con il presupposto che la solitudine esiste e può far paura. Sono consapevole che questa dimensione è presente in tutte le fasce di età, da quella infantile alla vecchiaia.

---

<sup>1</sup> Titolo originale: *Erezioni, Eiaculazioni, Esibizioni e storie generali di ordinaria follia* (*Erections, Ejaculations, Exhibitions and General Tales of Ordinary Madness*)

Ritengo che la paura della solitudine, essendo presente in tutte le fasi della vita, sia collegata a molte situazioni diverse. Nell'infanzia il bambino ne soffre quando c'è carenza di affetto oppure quando gli accadono traumi di vario genere, ma non solo. Infatti non sempre servono delle situazioni gravi per sviluppare questa paura, poiché i bambini sono vulnerabili e quindi più sensibili all'ambiente esterno e ai suoi pericoli. Penso che questa paura abbia una maggiore accentuazione nell'adolescenza rispetto all'infanzia poiché i giovani vivono una fase caratterizzata dall'insicurezza data da diversi fattori, tra i quali quello biologico costituito dalla maturazione sessuale. Un timore che l'accompagna è sicuramente la paura di non essere accettati dagli altri oppure di non essere amati o capiti. Per quanto riguarda gli adulti la paura della solitudine può essere collegata ai propri insuccessi e sbagli oppure delusioni sentimentali. In questa fascia di età la gente è autonoma e vuole quindi far fronte a tutte le difficoltà da sola. Il peso delle decisioni da prendere e di problemi da affrontare può farla sentire non all'altezza e inferiore agli altri. Per chi ha una famiglia da mantenere, le responsabilità e le cose da fare sono molte e si rischia di soccombere allo stress. La vecchiaia credo che presenti in maggior parte una paura di perdere il proprio compagno/ la propria compagna. Ci sono molte persone che si ritrovano in una casa diventata improvvisamente silenziosa e troppo grande per viverci da sole, dove i giorni passano lenti e le visite da parte dei parenti sono poche a causa di impegni, lavoro, appuntamenti, ecc. Oppure esse sono rinchiusi nelle case per anziani, nelle quali le attività e la compagnia non mancano, ma il senso di solitudine rimane. Questo perché la loro condizione li deprime.

Vista la vastità del tema ho deciso di concentrarmi sull'adolescenza. Ho scelto questa fase della vita perché la mia età mi colloca all'interno di questa categoria e mi interessa indagare le cause che portano l'adolescente ad aver paura di rimanere solo e i comportamenti che assume di conseguenza.

Il contesto su cui mi sono concentrata è quello delle società industrializzate occidentali durante il periodo contemporaneo. La mia area di interesse, come spiegherò più dettagliatamente nei prossimi capitoli, deriva dal fatto che la solitudine diventa una dimensione molto presente in questi luoghi al giorno d'oggi rispetto al passato.

### 1.3 Obiettivi

L'obiettivo che mi sono posta è quello di valutare quale sia il comportamento più frequente degli adolescenti in risposta alla paura di rimanere da soli. Le reazioni dei giovani sono molte

e diverse tra loro e quindi volevo analizzare alcuni atteggiamenti e confrontarli con la parte pratica del lavoro.

Inoltre, ho intenzione di considerare quali siano gli strumenti utilizzati dai giovani per contrastarla. I mezzi presi in considerazione vanno da attività sociali e societarie a internet e tutti i social e le applicazioni che comprende. Altri elementi che aiutano a proteggersi dalla paura della solitudine sono l'alcol, il fumo e le droghe. Questi ultimi offrono un sollievo momentaneo ma, con il protrarsi del loro utilizzo, portano a delle dipendenze.

#### 1.4 Ipotesi

Da questa ricerca mi aspetto di riscontrare nei giovani una maggiore tendenza a sopportare la paura in questione in diversi modi. Secondo me molti ragazzi preferiscono evitare le situazioni che potrebbero farli sentire abbandonati e soli e concentrarsi invece in attività che li facciano sentire presi in considerazione, ma soprattutto accettati.

Probabilmente, la strategia più frequente che utilizzano è l'aggregazione. Con questo termine mi riferisco al far parte di un gruppo di amici o di una banda musicale, fare volontariato, uno sport, scout, ecc. Ognuno di questi esempi è un modo per associarsi ad altre persone, stare in compagnia e avere gli stessi interessi e passioni, condividendo così un senso di unità. Credo inoltre che la maggior parte dei ragazzi che soffrono a causa della paura della solitudine non chieda aiuto né a livello professionale né ad amici o parenti. Questo perché non lo ritengono necessario oppure lo considerano solo come momentaneo e causato dall'ansia.

Quindi la mia prima ipotesi è che i giovani hanno una tendenza a sopportare la paura della solitudine. Non chiedono aiuto, preferiscono evitare le situazioni che potrebbero farli sentire soli e fanno finta che vada tutto bene. La seconda ipotesi è che la strategia più frequente che viene utilizzata dai ragazzi per sopportare la solitudine è l'aggregazione.

#### 1.5 Metodologia

Il mio metodo di lavoro è l'analisi di testi di vario genere; da libri pedagogici, psicologici e filosofici, ad articoli di giornale. Inizialmente ho cercato le informazioni principalmente nei libri, perché il tema della solitudine in relazione con la paura è molto vasto. Poi ho cominciato

a consultare dei siti online e anche degli articoli in diverse lingue. Il problema con le pagine online è che la maggior parte dei siti che si trovano sono soprattutto per aiutarti a vincere la paura e non descrivono le cause che possono portare un individuo a provare questa paura.

Per comprendere meglio le varie tematiche e avere una visione d'insieme che mi potesse permettere di strutturare il mio discorso, ho creato degli schemi sotto forma di mappe mentali. Nei capitoli del mio lavoro ci sono quindi dei riferimenti alle mappe mentali, che ho inserito negli allegati.

Per una verifica dell'adeguatezza delle mie ipotesi, ho condotto un'inchiesta tra gli adolescenti per scoprire quali siano i comportamenti e gli strumenti più utilizzati dai giovani per affrontare o meno la paura della solitudine. I dati del sondaggio mi serviranno per confutare o smentire la mia tesi.

## 2. ADOLESCENZA

*Fra le mille novità che caratterizzano l'interpretazione del percorso di crescita verso l'età adulta da parte degli adolescenti di oggi, ve n'è una che può essere ritenuta la madre di tutte le differenze con gli adolescenti dei decenni precedenti. Si tratta della diffusa convinzione che il proprio sé sia molto più importante dell'altro: gli adolescenti di oggi hanno sdoganato il narcisismo.*

Gustavo Pietropolli Charmet, *Fragile e spavaldo* (2008), p.3.

### 2.1 Breve sguardo sull'adolescenza odierna nelle società occidentali

I paesi che ho preso in considerazione per analizzare l'adolescenza odierna sono quelli industrializzati occidentali, in particolar modo la Svizzera e l'Italia poiché hanno una realtà sociale, oltre che linguistica simile. La descrizione che ho fatto non comprende le sottoculture di ogni paese.

Secondo Gustavo Pietropolli Charmet <sup>2</sup>, psichiatra e psicoterapeuta italiano, gli adolescenti di oggi vengono spesso criticati dagli adulti per avere tanti agi e privilegi e non rendersene nemmeno conto. La società contemporanea non presenta basi solide come quella precedente. I valori, le regole e i principi, un tempo fissi, sono ora confusi, flessibili e spesso messi in discussione. I ragazzi modificano di continuo le regole che vengono loro imposte; soprattutto quelle dettate dai genitori. Quante volte gli adulti decidono un orario di rientro e i figli lo cambiano a loro favore, aggiungendo magari mezz'ora per rimanere fuori più tempo. L'educazione in passato era incentrata sull'obbedienza e il rispetto verso i genitori, mentre ora essa si fonda sul dare fiducia e affetto ai propri figli. Le molteplici restrizioni e libertà limitate portavano i giovani alla ribellione e alla contestazione delle istituzioni, puntando alla divulgazione di diritti più favorevoli. Al giorno d'oggi, i ragazzi in generale non combattono per cambiare i valori imposti dalle istituzioni al potere e anzi nemmeno se ne curano, poiché non ne vedono l'utilità per aiutarli a trovare la propria identità. <sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Gustavo Pietropolli Charmet, *Fragile e spavaldo. Ritratto dell'adolescente di oggi*, ed. Laterza, Roma-Bari 2008.

<sup>3</sup> *Ibidem*, 3-32.

Questa cultura narcisistica si è formata a causa di tutti i cambiamenti del XX-XXI secolo: l'introduzione di nuovi diritti che garantiscono l'uguaglianza tra uomini e donne <sup>4</sup>, come il diritto di voto che è stato introdotto in Svizzera nel 1971 <sup>5</sup>, la liberazione della sessualità dal fine riproduttivo <sup>6</sup>, la nascita di nuove forme di famiglia con ad esempio la legge sul divorzio del 1970 <sup>7</sup> in Italia, la globalizzazione <sup>8</sup>, ecc. Essa è però anche un risultato di problematiche quali la nascita della società liquida <sup>9</sup> e la grande importanza che ha acquisito la singola persona, tant'è che i modelli comportamentali sono esclusivamente individuali <sup>10</sup>, la crisi del sacro e della politica <sup>11</sup>, ecc.

Oltre alla nascita di una nuova cultura adolescenziale, tutti questi fattori hanno spianato la strada alla precarietà e all'insicurezza che caratterizzano questo secolo.

L'adolescente odierno è in cerca di sé stesso, afferma Charmet <sup>12</sup>, e non è soddisfatto fino a quando non trova una personalità socialmente accettabile che per lui è unica e non la copia sbiadita di qualcun altro. Nel corso della sua ricerca, può cambiare opinione diverse volte e modificare il suo comportamento e questo non viene visto di buon occhio dagli adulti, poiché quando loro erano ragazzi, volevano cambiare le cose e si mettevano in gioco per farlo, contestando il potere che assumevano gli adulti. Oggi invece le istituzioni hanno perso il loro potere e la loro influenza sui giovani, poiché questi ultimi non ne vedono l'utilità per la scoperta di sé. A molti ragazzi non interessa la politica; altri non se la prendono se vanno male a scuola e la religione e i suoi dogmi vengono messi continuamente in discussione. <sup>13</sup>

Ma c'è anche chi appoggia questa ricerca della propria identità: i mass media, la pubblicità, i social media, ecc. <sup>14</sup> Essi propongono un modello di successo individuale ed esaltano quindi le doti del singolo. Il punto di riferimento diventa una persona che lavora duramente per realizzare i suoi sogni e le sue aspirazioni per il futuro. Di conseguenza i giovani si interessano e vengono attirati da queste piattaforme digitali che li ingannano proponendo loro il successo, che poi deludono.

---

<sup>4</sup> *Ibidem*, 17.

<sup>5</sup> [https://www.swissinfo.ch/ita/cultura/diritto-di-voto-delle-donne\\_-l-ordine-divino--rappresenter%C3%A0-la-svizzera-agli-oscar/43393356](https://www.swissinfo.ch/ita/cultura/diritto-di-voto-delle-donne_-l-ordine-divino--rappresenter%C3%A0-la-svizzera-agli-oscar/43393356) (consultato il 26.09.2017, alle 10:32)

<sup>6</sup> Silvia Vegetti Finzi, Anna Maria Battistin, *L'età incerta. I nuovi adolescenti*, Mondadori, Milano 2000, 339-341.

<sup>7</sup> *Ibidem*, 340.

<sup>8</sup> *Ibidem*, 17.

<sup>9</sup> Termine coniato da Zygmunt Bauman.

<sup>10</sup> Zygmunt Bauman, *Paura liquida*, ed. Laterza, Roma-Bari 2006.

<sup>11</sup> *Ibidem*, 17.

<sup>12</sup> *Ibidem*, 27-30.

<sup>13</sup> *Ibidem*, 27-30.

<sup>14</sup> *Ibidem*, 6-7.



## 2.2 Ricerca dell'identità

L'obiettivo fondamentale e inconscio degli adolescenti odierni viene illustrato nel libro dello psicologo Charmet "*Ritratto dell'adolescente di oggi*" e consiste nella *ricerca della propria identità*<sup>15</sup>. Essi esplorano i propri punti deboli e quelli di forza e in base a questi formano la propria persona. La difficoltà sta nel non farsi influenzare dagli altri e copiare magari senza accorgersene degli aspetti della personalità di qualcun altro. I giovani sono rigidi in questo senso, poiché vogliono scoprire veramente sé stessi e soprattutto la propria identità deve essere assolutamente unica e risaltare in mezzo agli altri. Nonostante questa volontà, molti ragazzi prendono ispirazione da un modello comportamentale preciso, quello proposto e valorizzato dalla società consumista e da tutti i mezzi di comunicazione, dalla pubblicità alla televisione. La persona ideale è quella che va d'accordo con tutti, che ha successo in tutti i campi in cui si vuole mettere in gioco, è simpatica ed estroversa, è a suo agio in ogni situazione ed è indipendente e autonoma.

Questa ricerca della propria identità viene vista come fondamentale per la crescita personale e l'impegno che viene impiegato è notevole. Non è soltanto una necessità narcisistica, ma uno scopo preciso che prende il sopravvento su tutto il resto e quando finalmente si riesce nell'impresa, la soddisfazione è grande e la fiducia in sé stessi è talmente alta che ci si sente pronti a cambiare il mondo.

I mezzi con i quali i ragazzi cercano di esprimersi possono essere il modo di vestire, la pettinatura, i piercing e i tatuaggi, i gioielli, la musica che si ascolta, il modo di camminare, il modo di parlare ed esprimersi, e molti altri ancora. Questi oggetti o comportamenti possono cambiare a dipendenza della fase in cui sta passando l'adolescente: emo, hippie, dark, nerd, pop, ecc. L'influenza maggiore riguardo questi cambiamenti viene dai modelli proposti e adottati da persone famose nelle pubblicità, film, spot, ecc. La società in generale celebra questi prototipi attraverso i mass media, le istituzioni, la pubblicità, la televisione e i social networks e diventa sempre più una *società individualizzata*<sup>16</sup>, dove l'importanza del singolo supera quello della comunità. Questo concetto è stato espresso da Zygmunt Bauman, filosofo e sociologo polacco, conosciuto principalmente per aver coniato il termine *società liquida* riferendosi alla società del XXI secolo.

---

<sup>15</sup> G. P. Charmet, *Fragile e spavaldo*, cit., 27-30.

<sup>16</sup> *Ibidem*.

In particolar modo, tra tutti gli esempi da seguire, quello comportamentale individuale e quello riguardante il successo del singolo hanno riscosso molta approvazione da parte della gente, la quale spesso e volentieri li imita. Per copiarli, le persone devono però prima vederli e la televisione e i giornali le accontentano, divulgando informazioni sempre più private e intime.<sup>17</sup>

Questa è una ragione per la quale i programmi come *Temptation Island*, *Grande Fratello*, *l'Isola dei famosi*, ecc. sono così tanto seguiti. Umberto Galimberti, filosofo e sociologo italiano, afferma che la nostra società vuole la *pubblicizzazione* dell'intimo<sup>18</sup>, cioè i prodotti che vengono mostrati sono di natura privata, poiché in mancanza di talenti o merce vengono esibiti i propri sentimenti e pensieri intimi. Il sociologo sottolinea l'importanza di mettersi in mostra per esistere, perché se non ti fai conoscere, nessuno sa chi sei e di conseguenza per la società non esisti: *Chi infatti non irradia una forza di esibizione e di attrazione più intensa degli altri, chi non si mette in mostra e non è irraggiato dalla luce della pubblicità non ha la forza di sollecitarci, di lui neppure ci accorgiamo, il suo richiamo non lo avvertiamo, non ci lasciamo coinvolgere, non lo riconosciamo, non lo usiamo, non lo consumiamo, al limite "non c'è".*<sup>19</sup>

Il posto occupato nella società diventa quindi fondamentale per far parlare di sé, non importa che sia in modo positivo o in modo negativo.

### 2.3 Problemi adolescenziali al giorno d'oggi

Come ho spiegato in precedenza, Charmet sostiene che la *ricerca della propria identità*<sup>20</sup> è fondamentale per gli adolescenti. Il problema nasce quando essi non riescono a portare a termine il loro obiettivo e incappano in un insuccesso inaspettato. A questo punto la vergogna e il senso di inadeguatezza che ne seguono sono tali che possono portare la persona alla depressione.

C'è la possibilità che i giovani rispondano con comportamenti di confronto con i limiti e di ricerca di emozioni forti, con l'alcol, le droghe, ecc. Questo perché gli adolescenti considerano che la vita debba essere vissuta solamente nel presente e che se non si vuole sprecarla

---

<sup>17</sup> Umberto Galimberti, *L'ospite inquietante. Il nichilismo e i giovani*, Feltrinelli, Milano 2008, 57-64.

<sup>18</sup> *Ibidem*, 57-58.

<sup>19</sup> *Ibidem*, 59.

<sup>20</sup> *Ibidem*, 32-34.

bisogna godersi l'attimo; "*carpe diem*". Questa concezione è sicuramente distruttiva, in quanto non tiene conto delle conseguenze che hanno le proprie azioni sul futuro.

Oppure concepiscono il proprio corpo in maniera negativa; ciò che li porta a sviluppare disturbi alimentari o addirittura all'autolesionismo. Un'altra reazione possibile da parte degli adolescenti è l'immobilità. Questa "rinuncia" oppure "arresa", è la peggiore perché per poter maturare bisogna affrontare le sfide che la vita e soprattutto la fase adolescenziale presenta. Se questo non succede, i giovani in questione hanno la tendenza a lasciare che siano gli altri ad occuparsi delle difficoltà al posto loro. Non vogliono avere troppe responsabilità e quindi nemmeno crescere e diventare adulti. Sono i sintomi di una sindrome, quella di Peter Pan<sup>21</sup>, cioè la paura di diventare grandi e la voglia di rimanere giovani per sempre: *l'eterno bambino che vive nell'Isola che non c'è e si rifiuta di integrarsi nel mondo degli adulti, che ritiene ostile, preferendo adottare comportamenti e stili di vita propri dell'infanzia e dell'adolescenza.*<sup>22</sup>

Vegetti Finzi e Battistin affermano che anche i genitori possono contribuire al prolungamento della dipendenza infantile con la loro perenne apprensione.<sup>23</sup> Elencando i numerosi pericoli che propone il mondo esterno, essi convincono gli adolescenti che il luogo più sicuro è la casa, con loro che pensano a tutto e non fanno mancare niente ai propri figli. La frase tipica che utilizzano è: *"Io mi fido di te. È degli altri che non mi fido"*. È così che, al giorno d'oggi, certi ragazzi rimangono a vivere con i genitori anche durante il periodo universitario o lavorativo, al posto che trovare un appartamento e trasferirsi il più lontano possibile dalla famiglia; cosa che in passato era piuttosto frequente.

Le ragioni che portano i genitori a convincere i propri figli a rimanere con loro il più a lungo possibile sono principalmente di due tipi: affettive e di ordine economico<sup>24</sup>. Le prime costituiscono la convinzione che i ragazzi non ce la possono fare senza i genitori, ma nonostante questo desiderano che i propri figli siano più autonomi. C'è quindi una contraddizione di fondo: i genitori vogliono che i ragazzi si comportino come degli adulti e che affrontino i propri problemi e le proprie responsabilità, ma allo stesso tempo li mantengono finché non abbiano trovato un posto fisso. Le seconde ragioni, invece, si rifanno

---

<sup>21</sup> Condizione psicologica di chi non vuole diventare adulto e si rifugia in comportamenti adolescenziali. Il primo ad aver usato questo termine è lo psicologo americano Dan Kiley nel suo libro *"The Peter Pan Syndrome: Men who have never grown up"* (1983), riferendosi al bambino che non vuole diventare grande, protagonista del romanzo *"Peter Pan"* di James Matthew Barrie (1902).

<sup>22</sup> Kira Stellato, *SOS adolescenti*, Red Edizioni, Milano 2009, 10.

<sup>23</sup> S. Vegetti Finzi, A. M. Battistin, *L'età incerta*, cit., 158-164.

<sup>24</sup> *Ibidem*, 161-162.

alla paura di tutte le difficoltà che presenta il mondo esterno: vita e lavoro precari, alto costo delle case, bisogno di procurarsi alimenti e vestiti, disoccupazione, ecc.

### 3. SOLITUDINE

*Fai conto di essere una maratoneta. Stai correndo con i tuoi amici e le tue amiche. A un certo punto capisci di avere una buona gamba, un bel passo, di poter andare più veloce, e allora decidi di seguire questa tua forza. Di convertirti al tuo talento. Dopo un po' che corri, ti accorgi di aver staccato il gruppo. Ti giri e ti scopri sola. Loro sono indietro, tutti insieme che ridono, e tu sei sola con te stessa. Siccome non riesci a reggere questa solitudine, rallenti finché il gruppo ti raggiunge e, negando il tuo talento, fingi di essere come loro. Rimani nel gruppo. Ma tu non sei così, non sei come loro. Infatti anche lì in mezzo ti senti comunque sola.*

Fabio Volo, *Un posto nel mondo* (2006)

Che cos'è la solitudine? La maggior parte della gente risponderebbe alla domanda riferendosi all'assenza di legami forti e importanti e quindi ad un isolamento sociale. Questa descrizione è incompleta, poiché non prende in considerazione la parte psicologica. La solitudine può anche essere una condizione emotiva imposta oppure desiderata, causata da una perdita.<sup>25</sup>

Esistono dunque due tipi di solitudine; sociale e psicologica. Nel mio lavoro mi sono concentrata sul primo, per poter descrivere la solitudine del nostro tempo in base al contesto socio-culturale dei paesi occidentali.

Solitamente, la solitudine ha un'accezione negativa, legata a tutte le crisi del nostro secolo, soprattutto la problematica dell'individualismo, della quale parlerò nel capitolo successivo. La concezione deriva dal fatto che *non è che noi amiamo ciò che è buono e rifuggiamo da ciò che è cattivo; ma consideriamo buono ciò che amiamo e cattivo ciò che ci causa dolore*<sup>26</sup>.

---

<sup>25</sup> <http://enricomariasecci.blog.tiscali.it/2014/04/18/psicologia-3-tipi-di-solitudine/> (consultato il 02.08.2017, alle 20:31)

<sup>26</sup> Baruch Spinoza, filosofo olandese ritenuto uno dei maggiori esponenti del razionalismo del XVII secolo.



Edvard Munch, *Sera sul viale Karl Johann*, 1892. Olio su tela, 84,5×121 cm, Bergen, collezione Rasmus Megers.

In questo dipinto l'artista, Edvard Munch, ha rappresentato la solitudine in due tipi differenti. La società diventa un luogo dove la solitudine di ciascuno è incomunicabile e questo lo si può vedere dalla massa di persone che cammina senza parlare, guardando davanti a sé e non scambiandosi nemmeno uno sguardo. Queste persone danno l'impressione di essere degli zombie senza alcuna volontà di decisione, che seguono semplicemente il flusso della gente. La prima sfaccettatura della solitudine è quindi quella dell'individuo in mezzo alla folla.

Il secondo tipo di solitudine è quella dell'individuo che va controcorrente, che si distingue dagli altri. Questo aspetto della solitudine, lo si può vedere nella figura nera sulla destra che cammina nella direzione opposta rispetto alla massa di gente sulla sinistra. Questa persona è l'unica che riesce a staccarsi dagli altri ed essendo appunto la sola a farlo, non viene capita dalla società.

### 3.1 Solitudine psicologica

Riferendomi alla definizione dello psicologo e psicoterapeuta Enrico Maria Secci <sup>27</sup>, presentata nel suo blog <sup>28</sup>, la solitudine psicologica è soggettiva, in quanto ognuno la percepisce in modo differente a dipendenza delle esperienze passate e del proprio carattere.

Uno degli eventi possibili che fa scattare questo sentimento è la perdita di una persona a cui si teneva molto. Non è solamente riferito al lutto, che ha un effetto distruttivo sui parenti e causa sicuramente sentimenti negativi, ma anche all'allontanamento di una persona. La repentina mancanza di essa può sconvolgere il proprio mondo, poiché essendo abituati alla sua presenza nella propria vita, ci si ritrova a convivere con un senso di vuoto.

Un altro fattore che ha la capacità di innescare una serie di emozioni forti è il trauma infantile, ma anche solamente una situazione negativa, poiché il bambino è per natura sensibile e facilmente suggestionabile. Gli effetti di questo tipo di situazioni si possono protrarre nel tempo e il bambino, ormai diventato ragazzo, subisce tutti i timori e le inquietudini causate da esso. Una tra queste è la paura di perdere qualcuno a cui si tiene e di rimanere soli, specialmente negli anziani, mentre le più frequenti nei giovani sono quelle riguardanti il rifiuto e l'incomprensione da parte degli altri.

### 3.2 Solitudine sociale

La solitudine sociale è oggettiva, poiché secondo Secci l'assenza di legami è *reale* <sup>29</sup>. Come descritto nell'esempio precedente, questa condizione viene imposta dalla società. I mass media contribuiscono con la pubblicità a dare una maggiore importanza alla persona socievole, che si impegna e ha successo, mentre svalutano la persona timida e introversa. Il potere dei media è molto potente e può convincere la gente che si trova nella seconda categoria si convincono della propria inutilità e inferiorità. L'esperienza induce la mente di queste persone a credere che i loro amici non sono veri amici e le loro relazioni non sono profonde e che quindi sono sole.

---

<sup>27</sup> Psicologo e psicoterapeuta italiano. Ha pubblicato sette libri tra cui il bestseller "I narcisisti perversi", "Le Tattiche del Cambiamento", "Gli uomini amano poco" e ha creato il "Blog Therapy" nel 2007.

<sup>28</sup> <http://enricomariasecci.blog.tiscali.it/2014/04/18/psicologia-3-tipi-di-solitudine/> (consultato il 02.08.2017, alle 20:31)

<sup>29</sup> *Ibidem*.

Sebbene la gente giochi un ruolo importante per quanto riguarda la solitudine sociale, la condizione fisica è un aspetto non indifferente, che trova però quasi sempre un legame con l'opinione pubblica. La malattia ti può confinare nel tuo letto e una disfunzione o un handicap ti può costringere a rimanere in casa, isolandoti, perché la paura di esporsi al giudizio altrui e la vergogna che sicuramente seguirebbe sono più forti della tua volontà.

Secondo Secci, esiste un'altra sfaccettatura della solitudine: quella consapevole. Essa comporta una volontà di convivere con sé stesso. I motivi per i quali le persone scelgono di stare sole sono diversi. Molti cercano tranquillità da una vita sempre più frenetica e isolandosi da tutto e tutti riescono a ritrovare il proprio equilibrio e a distinguere chiaramente la propria personalità. Oppure vogliono evitare una situazione complicata e, trovando difficile affrontarla, si chiudono in sé stessi.



## 4. PAURA DELLA SOLITUDINE

*La solitudine è un sentimento molto diffuso nel mondo giovanile. Non è la stessa cosa che rimanere isolati su di una montagna: vuol dire non essere percepiti, non avere un senso in mezzo alla gente, sentirsi soli tra tante persone. Si ritrova solo colui a cui nessuno attribuisce significato, colui che vive ma è inutile.*

Vittorino Andreoli, *Competizione e affermazione di sé*<sup>30</sup>

### 4.1 Descrizione

La paura della solitudine è la paura di rimanere solo, fisicamente o psicologicamente e può portare all'eremofobia <sup>31</sup>, che è eccessiva, come d'altronde tutte le fobie, perché ognuno ha la consapevolezza che la solitudine è innocua e che è solamente la persona a darle un'accezione negativa.

La differenza tra paura e fobia è che la paura nasce in una situazione concreta, mentre la fobia è un atteggiamento costante di fronte a una determinata cosa. Come esempio prendo una persona che non ha paura dei cani e una che invece ha la fobia di questi animali. La prima persona non ha problemi particolari con i cani, ma se si presentasse una situazione in cui un cane l'aggrede, può spaventarsi. L'altra invece, ogni volta che vede un cane, che sia grande o piccolo, vicino o lontano, non riesce a guardarlo senza provare ansia e terrore.

La paura della solitudine è presente anche nell'adolescenza, poiché in questa fase della vita i ragazzi che hanno vissuto delle situazioni che non li hanno resi sicuri di sé possono diventare insicuri e hanno bisogno di rassicurazioni da parte dei genitori e da parte dei coetanei, in quanto non hanno ancora raggiunto un livello di autonomia e libertà dato idealmente dalla fase adulta. Nonostante questo, quando la paura della solitudine diventa eremofobia, non si tratta più di un fenomeno normale dell'adolescenza, ma di un disturbo. In questo caso, lo star soli viene vissuto in modo estremamente negativo.

Perché la solitudine è spiacevole? A questo proposito lo psichiatra e psicoterapeuta italiano Luigi Anèpeta scrive in un articolo, contenuto nel sito online "*Nil Alienum*":

---

<sup>30</sup> Lezione del professore Vittorino Andreoli al Liceo scientifico Isacco Newton di Roma

<sup>31</sup> <http://www.fobie.org/eremofobia.html> (consultato il 10.07.2017, alle 20:42)

*“Qui si giunge ad uno dei nodi della questione adolescenziale, che io ritengo particolarmente importante e che continua ad essere ignorato dagli specialisti. È il “buco nero” di cui ho parlato in un altro articolo. Lo stare con sé stessi porta immediatamente a contatto con i contenuti dell’ansia esistenziale intrinseci ad ogni esperienza umana, vale a dire la vulnerabilità (la possibilità di soffrire), la precarietà (la contingenza dell’esperienza individuale) e la finitezza (il destino mortale). Nella misura in cui sono rifiutati, questi contenuti sottendono l’autofobia. Tale rifiuto si spiega facilmente.”<sup>32</sup>*

Secondo lo psichiatra, gli adolescenti che non sopportano di stare soli soffrono perché hanno paura di esporsi al dolore e quindi alle delusioni, ai lutti, alle malattie, ecc. Inoltre, temono che si possano presentare situazioni casuali e soprattutto non previste. Però, anche una delle poche certezze li terrorizza: la morte. Questa consapevolezza è la causa dell’onnipresente ansia esistenziale nelle menti di tutti gli esseri umani. Con l’entrata in scena di un’altra persona nella propria vita, può nascere la paura di essere abbandonati e di stare soli, che può portare a una dipendenza affettiva dal partner e questo attaccamento patologico *evoca immediatamente una soluzione magico-religiosa, che attribuisce ad una qualunque relazione significativa un valore di protezione assoluta rispetto al dolore e alla morte*<sup>33</sup>. Ci si illude quindi di aver finalmente riempito il *buco nero* prodotto dalla solitudine.

Spesso la paura della solitudine è causata da altri tipi di ansie, come il disturbo dell’ansia sociale<sup>34</sup>. Dal nome si può facilmente intuire che il problema sta nel relazionarsi con gli altri a causa della propria insicurezza. In questo caso non sono le altre persone a isolarne una, ma è proprio l’individuo in questione che per via della sua ansia non riesce a entrare in contatto con gli altri, poiché teme di non essere all’altezza e si vergogna di sé stesso e ha paura che gli altri se ne accorgono. La vergogna è un sentimento che dipende dalla presenza di altre persone ed è il più distruttivo, poiché rende incapaci di agire. L’adolescente associa spesso la vergogna ai sensi di colpa: *“cerchiamo sempre di trasformare la vergogna in colpa, così poi da poterla confessare”*<sup>35</sup>, poiché la colpa è legata ad un errore che si può evitare. Nella maggioranza dei casi l’adolescente attribuisce il torto a coloro che l’hanno fatto sentire impacciato e inferiore, ma ci sono anche ragazzi che si trovano inadeguati e si sentono male per questo. Può capitare che arrivino pure a credere a tutte le cose cattive che vengono dette loro e a desiderare di essere più estroversi/ popolari/ belli/... Nel peggiore dei casi

<sup>32</sup> <http://www.nilalienum.it/Sezioni/Aggiornamenti/Infanzia%20e%20Adolescenza/BucoNero.html> (consultato il 10.08.2017, alle 16:54)

<sup>33</sup> *Ibidem*.

<sup>34</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Social\\_anxiety\\_disorder](https://en.wikipedia.org/wiki/Social_anxiety_disorder) (consultato il 21.07.2017, alle 11:30)

<sup>35</sup> G. P. Charmet, *Fragile e spavaldo*, cit., 112.

queste situazioni, e soprattutto la vergogna, possono condurli al suicidio. Sottolineo il fatto che non sono le persone in questione che decidono di uccidersi, poiché io penso che il suicidio non sia una scelta. In quel momento loro la sentono come l'unica soluzione possibile per smettere di soffrire. Un altro comportamento che può venire adottato è quello di tagliarsi, cioè l'autolesionismo. Anche in questo caso la vittima è convinta che la colpa sia sua e quindi cerca di autopunirsi oppure di infliggersi dolore per non sentire quello causato dalla vergogna. Un'altra opzione è quella di reagire, diventando lui stesso un bullo per evitare che qualcun altro lo tratti ancora male, oppure affrontare quelli che lo deridono.

Un'altra ansia associata è l'agorafobia<sup>36</sup>, cioè l'ansia in situazioni in cui la persona percepisce l'ambiente come ostile e non sicuro. Questi posti "a rischio" possono essere spazi aperti oppure affollati. L'elemento che li caratterizza è il possibile contatto con la gente e la completa vulnerabilità nei loro confronti. Le aree più circoscritte, con poche persone o gente di fiducia, come la casa, costituiscono il rifugio per l'agorafobico. In particolare, offrono un riparo da inquietudini e insicurezze. Al giorno d'oggi, le piattaforme e i social networks possono tenere i giovani lontano dal mondo reale, staccandoli da tutte le loro paure e sofferenze. Essi si sentono sicuri e potenti come se fossero invincibili e che non potesse accadere loro nulla. Molti ragazzi non sembrano più loro stessi quando chattano, poiché fornisce loro uno scudo e con esso anche l'illusione di essere intoccabili.

## 4.2 Origine

Ho preso in considerazione la società contemporanea occidentale, poiché la paura della solitudine è una di quelle che vengono considerate *le nuove paure*<sup>37</sup> del XXI secolo. Questo concetto viene illustrato nel libro dell'antropologo francese Marc Augé<sup>38</sup> "*Le nuove paure. Che cosa temiamo oggi?*". L'autore afferma che queste paure esistevano già in passato e che l'elemento di novità consiste nel cambiamento nella vita della gente, dove anche se le problematiche riportate dai mass media sono reali, la presentazione che se ne fa le rende più vicine a noi di quanto esse siano realmente. A causa del continuo bombardamento di informazioni, secondo Augé la *paura della morte*<sup>39</sup> viene sostituita dalla *paura della vita*<sup>40</sup>,

---

<sup>36</sup><http://en.m.wikipedia.org/wiki/Agoraphobia> (consultato il 21.07.2017, alle 11:50)

<sup>37</sup> <http://www.filosofia.rai.it/articoli/aug%C3%A9-le-nuove-paure/25483/default.aspx> (consultato il 04.09.2017, alle 18:26)

<sup>38</sup> Marc Augé è un antropologo ed etnologo francese contemporaneo.

<sup>39</sup> *Ibidem*.

<sup>40</sup> *Ibidem*.

la quale offre uno scenario peggiore della morte e per questo quest'ultima appare la soluzione migliore, se non l'unica.

Le nuove paure sono quindi il risultato del cambiamento della società e di tutte le rivoluzioni e innovazioni che hanno permesso la nostra vita e il nostro benessere, sommate a tutti i problemi che si sono creati, di cui parlerò più avanti.

In precedenza, la solitudine non costituiva un problema così grande come al giorno d'oggi. Ai tempi dei greci e dei romani veniva vista di buon occhio e il detto latino "*beata solitudo, sola beatitudo*"<sup>41</sup> lo conferma.

Con l'avvento di internet, le vite sono diventate interconnesse, continuamente in contatto con quelle degli altri e tutti sono aggiornati su ciò che succede nel mondo. Condividendo informazioni, i giovani si sentono parte di qualcosa di più grande e in qualche modo accettati dalla società. Uno strumento per combattere la solitudine è quindi il network, con tutte le applicazioni e i social che esso comprende.

#### 4.2.1 Contesto

Secondo la visione occidentale, scrive la psicologa Maria Rita Ciceri<sup>42</sup>, tutte le paure sono esperienze puramente soggettive e diverse a dipendenza della persona. È quindi compito del singolo affrontarle da solo e distinguersi dagli altri, cercando delle soluzioni personali. La nostra società sottolinea l'importanza delle azioni dell'individuo in molti modi. Uno di questi è la formazione di modelli: successo, carriera, emancipazione, ... Ognuno di questi esempi, scrive il sociologo Zygmunt Bauman<sup>43</sup>, è collegato alla figura della persona singola e non della comunità. Non ci sono masse di gente o etnie di successo, ma solamente il cantante, l'attore, lo scrittore, il regista, la modella, ecc. Tutti i prototipi comportamentali sono costituiti da soggetti singoli.

Nel secolo scorso, il detto "l'unione fa la forza" aveva un significato che al giorno d'oggi è presente in teoria, ma viene sempre meno messo in pratica. I giovani sognano di sfondare e di conquistare un'elevata posizione sociale e pochi credono che la via più efficace per

---

<sup>41</sup> Detto latino presente per la prima volta in un testo del XVI secolo: *Solitudo, sive vita solitaria laudata*, Anversa 1566, una raccolta di poesie del sacerdote olandese Corneille Muys.

<sup>42</sup> Maria Rita Ciceri, *La Paura. Farsi un'idea*, il Mulino, Bologna 2001.

<sup>43</sup> Z. Bauman, *Paura liquida*.

raggiungere il loro traguardo sia grazie ad un'azione collettiva. Tutti vogliono poter essere un giorno ricordati come quello/a che ha cambiato il mondo.

Questa convinzione viene sostenuta e lodata dai mass media, dalla tv, dalla pubblicità, dai social media, ecc., i quali esaltano l'importanza dell'"essere sé stessi" per avere successo. Ogni singola persona viene vista come unica e preziosa e i giovani trovano una conferma della fondamentale rilevanza che costituisce la loro *ricerca della propria personalità*, come afferma lo psichiatra italiano Gustavo Pietropolli Charmet <sup>44</sup>.

La società rafforza la dimensione individuale inserendola in quella pubblica. Secondo Bauman <sup>45</sup> tutte le rivelazioni diventano private e intime e hanno lo scopo rassicurante di mostrare stili di vita simili a quelli dei ragazzi "normali". Gli adolescenti si identificano così con i propri idoli e condividono con loro i medesimi interessi e le stesse idee. In questo modo, si sentono simili a della gente con un posto importante nella società e sognano di essere esattamente come loro, forse per avere anche per un attimo solo l'impressione di essere qualcun altro; qualcuno con una vita che merita di essere vissuta.

Nuovi diritti, uguaglianze, privilegi e libertà hanno contribuito al cambiamento della mentalità, trasformando la società in una forma più *liquida* <sup>46</sup>, che, come spiegato in precedenza, è un termine coniato da Zygmunt Bauman. Il nome si riferisce alla flessibilità delle norme e al veloce e facile ripensamento sia in fatto di relazioni che di opinioni. I valori un tempo fissi sono ora soggetti al ripensamento e spesso messi in discussione e i modelli educativi scolastici e quelli imposti dai genitori non hanno più l'efficacia di una volta. Il potere simbolico della scuola viene quasi azzerato e quello degli insegnanti contestato, rinfacciando loro mancanze di conoscenze e competenze. Sempre nel suo blog, Luigi Anèpeta scrive che il compito educativo della famiglia viene messo in pratica in modo differente rispetto al passato:

*"La famiglia si sta lentamente trasformando (senza saperlo) in un'istituzione capitalistica. Ciò significa che l'investimento dei genitori nell'allevamento dei figli, in termini, se non di tempo, di affetto, di attenzione, di cultura, di denaro (nonostante alcune dicerie che non tengono conto del passato allorché i figli erano tirati su come piante) è aumentato sia quantitativamente che qualitativamente. Ma questo investimento non ha prodotto sinora buoni risultati: per un verso perché il modello pedagogico di riferimento mira a produrre il*

---

<sup>44</sup> G. P. Charmet, *Fragile e spavaldo*, cit., 27-30.

<sup>45</sup> *Ibidem*.

<sup>46</sup> *Ibidem*.

*cittadino medio, quietamente integrato nella società, e mortifica più o meno profondamente il bisogno, soprattutto adolescenziale, di differenziazione e di originalità; per un altro perché esso si associa costantemente a delle aspettative elevate di essere ricambiati e si traduce, nei figli, in un vissuto di indebitamento che, se riconosciuto, li rende schiavi di quelle aspettative e, se negato, li spinge ad agire in opposizione ad esse.*<sup>47</sup>

La distanza tra genitori e figli si è molto ridotta e i toni sono più confidenziali e intimi. Si può dire di tutto e c'è quindi anche una maggiore possibilità di mettere in discussione la volontà degli adulti, come regole, punizioni, programmi e orari di rientro. Il rapporto genitori-figli è basato sulla fiducia e sull'amore e i primi vogliono solo il meglio per i loro ragazzi, che sarebbe aiutarli a crescere e trovare una propria personalità. Questo scopo è sempre stato lo stesso anche in passato e consiste per l'appunto nell'aiutare i propri figli a trovare un posto nella società. L'unico cambiamento è quindi stato nel modo di rapportarsi degli adulti verso i figli e la conseguente flessibilità delle norme e dei voleri genitoriali, che ha contribuito a una sorta di "liquidità" in fatto di valori e opinioni. Questo perché nel passato l'obiettivo era l'integrazione, mentre al giorno d'oggi esso è diventato l'emergenza sociale.

Ad aumentare questo clima di incertezza per un mancato punto fermo di riferimento, si aggiunge la frequenza con la quale le persone abbandonano l'attività che stavano praticando a causa della noia o della voglia di cambiare. Anche nelle relazioni di coppia c'è una certa incertezza e non si guarda molto lontano, poiché c'è più libertà a livello sessuale, la quale è slegata dallo scopo riproduttivo<sup>48</sup>, e c'è sempre la possibilità della separazione (legge sul divorzio introdotta nel 1970 in Italia<sup>49</sup>). La frase "*e vissero per sempre felici e contenti*", tipica delle favole, non sembra più utilizzabile per descrivere i matrimoni di oggi, i quali prevedono sempre più divorzi e tradimenti.

Oltre ai miglioramenti riguardanti le prerogative sociali, le innovazioni tecnologiche sono state fondamentali per poter permettere uno stile di vita all'insegna della comodità. Dall'invenzione di internet, negli anni '60 negli Stati Uniti, tutte le invenzioni tecnologiche, il web incluso, hanno acquistato un potere enorme nella quotidianità e oggi ad esempio non c'è quasi nessuno che esce di casa senza un telefono. La capacità di trovare le informazioni in pochissimo tempo e di trasmetterle all'istante ha rivoluzionato la società. Negli ultimi 70

---

<sup>47</sup> [http://www.nilalienum.it/Sezioni/Aggiornamenti/Infanzia%20e%20Adolescenza/l\\_adolescenza\\_oggi%20\(1\).HTML](http://www.nilalienum.it/Sezioni/Aggiornamenti/Infanzia%20e%20Adolescenza/l_adolescenza_oggi%20(1).HTML) (consultato il 10.08.2017, alle 16:40)

<sup>48</sup> S. Vegetti Finzi, A. M. Battistin, *L'età incerta*, cit., 339-341.

<sup>49</sup> *Ibidem*.

anni ci sono state più invenzioni rispetto ad altri periodi storici e la società ha dovuto stare al passo ed evolversi in funzione dell'accelerazione del progresso tecnologico.<sup>50</sup>

La società si è evoluta, e la mentalità è cambiata con essa. Tutte le informazioni descritte in precedenza sono solo alcune tra le cause che hanno dato forma a nuove paure e in particolare alla paura della solitudine. Essa viene percepita duramente dagli adolescenti, poiché si trovano a sopportare queste ansie sommate a tutte le insicurezze che appaiono con il cambiamento del loro corpo e del cervello, tipico della maturazione adolescenziale.

#### 4.2.2 Origine sociale

Da cosa deriva la paura della solitudine? Il contesto in cui si vive è un fattore importante per lo sviluppo delle paure. Secondo Vittorino Andreoli<sup>51</sup>, psichiatra italiano, l'evoluzione culturale è data dalle esperienze, e quindi dal contesto ambientale e dalle conoscenze che si apprendono. I comportamenti umani sono sempre in evoluzione e vengono influenzati dalla cultura e dal contesto di vita.

L'aspetto biologico, invece, non ha presentato modifiche dall'homo sapiens sapiens. La struttura corporea è la stessa e non ci sono state modificazioni genetiche importanti di specie.<sup>52</sup>

L'ambiente dove si passa la maggior parte del tempo contribuisce quindi a sviluppare questo sentimento di vuoto. Casa, scuola, uscite con amici, ... tutti luoghi dove la componente principale è il fattore umano, il quale è fondamentale per la crescita individuale dei giovani. Questo, perché essi si devono confrontare con gli altri e soprattutto con i propri coetanei. C'è sempre la tendenza a stare con le persone e formare legami per non rimanere soli.

Già il filosofo greco Aristotele definisce l'uomo come "un animale sociale"<sup>53</sup>, poiché sente il bisogno di socializzare e formare gruppi. Anche la psicologia afferma che l'aggregazione è un bisogno psicologico fondamentale<sup>54</sup>, in quanto le persone, e in particolar modo i giovani, puntano all'integrazione sociale per poter far parte di qualcosa di più grande e condividere

---

<sup>50</sup> [http://www.treccani.it/enciclopedia/tecnologia\\_\(Enciclopedia-dei-ragazzi\)/](http://www.treccani.it/enciclopedia/tecnologia_(Enciclopedia-dei-ragazzi)/)

<sup>51</sup> Vittorino Andreoli, *Giovani*, ed. Biblioteca Universale Rizzoli Supersaggi, Milano 1997.

<sup>52</sup> *Ibidem*.

<sup>53</sup> Aristotele, *Politica*, Volume 1.

<sup>54</sup> <http://trucheck.it/psicologia/29371-l-infanzia-e-l-adolescenza.html> (consultato il 09.10.2017, alle 22:32)

così un senso di appartenenza. Ma la cosa più importante che ha un grande effetto sugli adolescenti è l'accettazione da parte degli altri.

È la gente, infatti, che può influenzare i comportamenti dei ragazzi, con complimenti o critiche. Un commento negativo sulla persona può essere accolto molto male da un ragazzo, che si sente pungere nell'orgoglio, mentre uno positivo può venire apprezzato. Solitamente, le opinioni a cui viene dato più peso sono quelle che vengono espresse dai coetanei, poiché essi si trovano tutti "sulla stessa barca", dovendo affrontare problemi simili derivanti dalla medesima fase di vita.

In base alle proprie esperienze, i ragazzi sviluppano le capacità sociali e se ciò non accade è a causa di esperienze passate che hanno ripercussioni sulla loro vita favorendo o compromettendo le capacità di socializzare. Coloro che hanno paura della solitudine avranno avuto esperienze negative che riguardano questa dimensione e perciò la temono e la rifuggono oppure semplicemente non la sanno gestire. Ovviamente, non sono solo le circostanze passate che hanno effetto sul presente, ma anche quelle attuali.

Silvia Vegetti Finzi e Anna Maria Battistin<sup>55</sup> descrivono la fase adolescenziale come un momento in cui avviene un cambiamento sia a livello del corpo che del cervello. Entrambi si evolvono e trasformano le fattezze e i pensieri dei bambini in quelli di adulti. Questo sviluppo provoca incertezze riguardanti la propria identità fisica che viene vista in maggioranza dalle ragazze in modo estremamente negativo. Troppo grassa, troppo magra, seno piatto, seno troppo grande, fianchi troppo pronunciati, assenza di curve, bassa, troppo alta, brufoli, peli, ... sono tutti problemi legati alle adolescenti. La maturazione sessuale, che comprende molteplici fattori quali la crescita, gli ormoni, il cambiamento del cervello, ecc., sommata alle pressioni sociali provoca dubbi, ansie e timori che si concentrano in particolar modo sul corpo, il quale per la maggior parte degli adolescenti non corrisponde quasi mai agli standard che presenta la società. La difficoltà che presentano i modelli è data dal fatto che sono ideali e quindi non raggiungibili.

Tutti, tra maschi e femmine, vogliono avere il corpo perfetto e chi non lo possiede prova invidia per chi invece ce l'ha oppure per chi non sembra interessato al prototipo ed è felice con sé stesso.

---

<sup>55</sup> S. Vegetti Finzi, A. M. Battistin, *L'età incerta*.



In passato, le ragazze erano gelose riguardo a chi possedeva intelligenza, bravura in tutto e conoscenze che spaziavano in tutti i campi. Al giorno d'oggi, le qualità più ambite sono la bellezza e la popolarità.

Per i ragazzi, invece, vige l'ideale della virilità. Questo concetto viene misurato confrontandosi in primis con il proprio padre, ma anche con gli amici e, in generale, con i propri coetanei. Un ragazzo muscoloso, alto, popolare e sicuro di sé riscuote più successo di un nerd intelligente, basso e introverso.

### 4.3 Le reazioni e i comportamenti

*Attaccare o fuggire fanno parte dello scontro. Quello che non appartiene alla lotta è restare paralizzati dalla paura.*

Paulo Coelho, *Il cammino di Santiago* (1987)

Come sostenuto nel libro *SOS adolescenti*, di Kira Stellato<sup>56</sup>, già dai tempi antichi, le possibili reazioni di fronte a una difficoltà si concentrano in due strategie: la lotta e la fuga. I cavernicoli dovevano affrontare pericoli costituiti dai predatori, dal clima, ... e le strategie di "fight or flight"<sup>57</sup> (lotta o fuga) venivano applicate fisicamente, correndo per fuggire da una belva feroce o combattendo con delle armi. Oggi, gli ostacoli concernono principalmente la mente; la bloccano e la rendono incapace di riflettere. Uno tra questi è la paura.

Come già detto prima, secondo la visione occidentale la fobia è un'espressione di debolezza, poiché appartiene alla fuga. Viene accentuata l'importanza di saper trasformare una situazione a proprio favore e quindi di affrontare le difficoltà che si presentano. Non viene però considerata "l'altra faccia della medaglia", cioè la fuga. Non sempre lottare è la strategia migliore e a volte è più saggio ritirarsi. Limitando il pericolo, si evita una situazione in cui le possibilità di riuscita sono minime.

In quale situazione è consigliato adottare la strategia della fuga al posto della lotta e viceversa? Secondo la psicologa Maria Rita Ciceri<sup>58</sup> è impossibile stabilire con certezza

---

<sup>56</sup> K. Stellato, *SOS adolescenti*.

<sup>57</sup> Risposte fisiologiche descritte per la prima volta da Walter Bradford Cannon, fisiologo americano, presidente del Dipartimento di Fisiologia di Harvard.

<sup>58</sup> M. R. Ciceri, *La Paura*.

quando è meglio utilizzare l'una invece che l'altra. Questo, perché le reazioni dipendono da diversi fattori, quali il carattere della persona, il contesto in cui essa è cresciuta, la professione che esercita, le proprie esperienze, la cultura, ecc. Ovviamente, se un individuo ha un lavoro a contatto quotidianamente con il rischio, esso agirà in modo differente di fronte ad una difficoltà rispetto ad un impiegato in un ufficio.

I comportamenti variano non solo da persona a persona, ma anche a dipendenza della situazione presente di minaccia. Essi vengono regolati in base al livello di pericolosità. Inoltre la maggior parte delle volte si innesca una reazione automatica, dettata dall'istinto e quindi molto più immediata e impulsiva.

In questo capitolo non cercherò di indicare quale sia la reazione più adatta a sconfiggere la paura della solitudine, bensì di indagare quali siano i comportamenti più frequenti adottati dagli adolescenti.

#### 4.3.1 Flight (fuga)

*Di tutti i misteri della vita umana, uno almeno ne ho penetrato: il grande tormento della nostra esistenza viene dal fatto che siamo eternamente soli, e tutti i nostri sforzi, le nostre azioni tendono a sfuggire a questa solitudine. Come noi, come tutte le creature, questi innamorati delle panchine cercano di interrompere il loro isolamento, anche solo per un momento; ma restano e resteranno sempre soli; e noi come loro.*

Guy de Maupassant, *Solitudine*<sup>59</sup>

Solitamente, quando si pensa a questa modalità di reazione, la si associa a un codardo, ad una persona che scappa di fronte alle proprie responsabilità. Questa visione non è sempre vera, in quanto, a volte, fuggire è la decisione più saggia.

La poca considerazione che abbiamo nei confronti della fuga deriva dal fatto che secondo la visione occidentale dobbiamo affrontare tutte le paure e le difficoltà che la vita ci presenta. È possibile che questa idea si fondi sulla "legge del più forte", che vige sia in natura che nella società umana.

---

<sup>59</sup> Guy de Maupassant, *Racconti e novelle*, Volume II, ed. Einaudi, 1968.

In quale situazione è consigliato adottare la strategia della fuga? Generalmente, anche se le reazioni dipendono da diversi fattori, secondo la psicologa Maria Rita Ciceri <sup>60</sup>, l'opzione della fuga viene contemplata quando l'ostacolo appare insormontabile. Un'altra situazione in cui scappare è la soluzione migliore si presenta nel caso dell'inferiorità delle risorse rispetto a quelle dell' "avversario". Per evitare di mettere in pericolo la propria incolumità, viene quindi scelta la fuga.

Questa strategia, scrive la psicologa, presenta modalità differenti. Essa può infatti essere veloce e immediata, rifuggendo totalmente la causa che ha provocato la paura, oppure studiata valutando le proprie possibilità, risorse e forza di volontà. La prima è più istintiva e viene applicata in situazioni critiche dove manca il tempo per riflettere e bisogna agire immediatamente. La seconda, invece, viene valutata o decisa con più calma e tranquillità, pensando a tutti i pro e i contro.

Un'altra modalità include anche il coinvolgimento di qualcun altro: la ricerca di aiuto e di protezione. Chi adotta questo comportamento chiede l'aiuto di un'altra persona e si protegge dietro a essa oppure cerca un luogo che possa fungere da rifugio, un luogo considerato sicuro.

La tecnica della mimetizzazione è facilmente intuibile. Si tratta di confondersi con gli altri, proprio come fa un camaleonte tra le piante. Bisogna quindi far parte della massa e non distinguersi, come invece generalmente cercano di fare i giovani. Chi adotta questa strategia è stato probabilmente indotto a farlo a causa della propria insicurezza riguardo la propria personalità. Gli adolescenti insoddisfatti di sé stessi e invidiosi degli altri possono cercare di omologarsi a questi ultimi per sentirsi in qualche modo di avere "le carte in regola" per venire accettati dai propri coetanei.

Oltre alle reazioni che riguardano l'azione motoria, ce n'è una che non la comprende. Il "freezing" è modalità che non prevede alcuna azione e capacità difensiva. Il ragazzo in questione sperimenta una paralisi e si sente impotente di fronte allo svolgersi degli eventi. L'inibizione del comportamento detta "freezing" è *"una reazione di dissociazione emotiva, cognitiva e sensoriale, che isola la persona da quello che le sta succedendo in quel momento passivizzandola"* <sup>61</sup>.

---

<sup>60</sup> *Ibidem*.

<sup>61</sup> <https://ipnosi-terapeutica.com/psicotraumatologia/> (consultato il 24.08.2017, alle 16:26)

La psicologa e psicoterapeuta Mariella dal Farra<sup>62</sup> ha evidenziato i sintomi che presenta una persona in stato di *freezing*: *le amnesie, le alterazioni della percezione corporea, le alterazioni sensoriali e le alterazioni nella percezione del tempo*<sup>63</sup>. Il primo sintomo riguarda la memoria: il soggetto in questione non si ricorda di certe cose, nonostante esse l'abbiano estremamente colpito; egli si ricorda infatti solo la forte sensazione che gli hanno provocato. Il secondo sintomo si riferisce al dolore e alla percezione del proprio corpo: chi si ritrova in stato d'immobilità assoluta non sente il male che gli dovrebbe procurare la ferita o il colpo ricevuto oppure sente che alcune parti del corpo non sono proporzionate oppure sono anormali. Il terzo sintomo riguarda i sensi: la persona sente/percepisce/vede qualcosa che in realtà non esiste, essa ha quindi delle dispercezioni. Il quarto invece si riferisce al tempo: esso viene percepito in maniera distorta e colui che descrive quello che gli è successo dice di non sapere quanto tempo sia passato o che *era come se il tempo si fosse fermato*.

Un'altra via di fuga viene offerta dai social networks. La maggior parte degli adolescenti al giorno d'oggi utilizza queste piattaforme per mantenersi in contatto con altre persone. Facendo parte di un gruppo si riesce in qualche modo a ignorare l'insignificanza che assume la propria esistenza, condannata dalla mortalità del corpo, e che ci perseguita sempre. *"Quest'esperienza di socializzazione non può però essere valorizzata più di tanto, perché manifestamente essa riconosce come motivazione di base la paura di stare da soli."*<sup>64</sup> La realizzazione di sé nel gruppo costituisce quindi un'altra possibilità di questa risposta alla paura della solitudine.

Anche la sottomissione di fronte al più forte fa parte della strategia della fuga, poiché l'individuo si rende conto della superiorità dell'altro e decide di arrendersi al posto di rischiare una sconfitta oppure di fuggire e venire poi riacciuffato. È quindi una fuga "intelligente".

Secondo me la reazione più rischiosa è lo sdrammatizzare, poiché qualcuno potrebbe prendersela. Ci sono molte persone che in situazioni difficili, ad esempio un lutto, non apprezzano che qualcuno minimizzi il proprio dolore di fronte alla perdita. Alcune volte, però, trasformare una situazione in maniera positiva può aiutare una persona che in quel momento ha solo bisogno di pensare ad altro. Infatti avere una visione generale più ampia aiuta a staccarsi dal problema.

---

<sup>62</sup> Psicologa e psicoterapeuta, socia fondatrice dell'associazione *Rainbow*, *Psicologi per i Diritti* (2014) che tutela i diritti civili e umani.

<sup>63</sup> *Ibidem*.

<sup>64</sup> [http://www.nilalienum.it/Sezioni/Aggiornamenti/Infanzia%20e%20Adolescenza/l\\_adolescenza\\_oggi%20\(1\).HTML](http://www.nilalienum.it/Sezioni/Aggiornamenti/Infanzia%20e%20Adolescenza/l_adolescenza_oggi%20(1).HTML) (consultato il 10.08.2017, alle 16:40)

#### 4.3.2 Fight (lotta)

*La vita è una lotta, lotta senza quartiere, ed è bene che sia così. L'umanità, altrimenti, non potrebbe progredire. Una razza di deboli si sarebbe estinta da un pezzo, senza lasciare traccia.*

Elias Canetti, *Il frutto del fuoco* (1921-1931)

La lotta viene vista come la scelta migliore, poiché le persone coraggiose che combattono per difendere i propri principi incarnano un comportamento da molti invidiato e spesso lodato dalla cultura. Questo è per quanto riguarda quella occidentale, la quale vede di buon occhio questa reazione rispetto alla fuga.

In quale situazione è consigliato adottare la strategia della lotta? Sempre secondo Maria Rita Ciceri <sup>65</sup>, questa opzione viene contemplata quando le probabilità di riuscita sono abbastanza elevate. Combattere è la soluzione migliore anche quando le risorse sono maggiori rispetto a quelle dell'avversario e si hanno quindi delle possibilità di venirne fuori. Un'ultima alternativa si presenta in caso di assenza di vie di fuga. In questa situazione l'unica opzione è la lotta.

Questa strategia può essere realizzata con modalità di reazione differenti. La prima è l'intimidazione. La persona mostra di essere più forte, nascondendo la propria vulnerabilità e dimostrando così di essere spavaldo. Un'altra prevede l'attacco; sfidare oppure provocare un'autorità o aggredire qualcuno fisicamente oppure verbalmente. In un ambiente scolastico questa modalità consiste nel bullizzare i più deboli oppure affrontare i bulli.

Un'altra soluzione può essere affrontare i problemi individuali attraverso azioni collettive. Ciò significa che uomini e donne cercano di coalizzarsi con altri individui per essere più forti. Questa decisione può condurre a due situazioni completamente differenti. La prima presenta un gruppo di persone dove l'"io" non trova più spazio e i singoli individui spariscono per lasciare il posto al "noi". Nel secondo caso il singolo viene accentuato, rischiando però di avere l'effetto opposto e cioè l'isolamento. Il gruppo si sfalda "*per lasciare spazio a storie individuali che si accostano ma non si intersecano*" <sup>66</sup>. Si assiste così ad un comportamento contraddittorio nei confronti del gruppo di coetanei e l'adolescente deve quindi trovare la

---

<sup>65</sup> M. R. Ciceri, *La Paura*.

<sup>66</sup> «Animazione sociale», giugno/ luglio 2012.

giusta posizione all'interno della propria compagnia, evitando di venirne inghiottito e allo stesso tempo di non allontanarsi troppo da esso. <sup>67</sup>

#### 4.4 Gli elementi protettivi

Gli adolescenti mettono anche in atto dei comportamenti strumentali per cercare di combattere la paura della solitudine, utilizzano appunto dei mezzi. Un primo esempio è la musica, che viene sempre di più vista come un rifugio e una via di fuga/ scappatoia dai problemi e dalle difficoltà. Essa è universale, poiché lega gli adolescenti di tutto il mondo ed evoca ricordi, emozioni, angosce, ecc. Al giorno d'oggi la musica c'è sempre e ovunque e accompagna costantemente le giornate dei giovani. È come se fungesse da sottofondo (come nei film): in casa, nei bar, nei ristoranti, nei negozi, nei locali, ai concerti, alle feste, con le cuffie, con le casse, ... Nel libro "*L'età incerta*" <sup>68</sup> Vegetti Finzi e Battistin descrivono la musica come un *fenomeno culturale di proporzioni vastissime* <sup>69</sup>, poiché i valori, gli stili di vita e di pensiero degli adolescenti possono formare una *cultura adolescenziale* <sup>70</sup> vera e propria, la quale si differenzia con quelle passate a causa della rapidità con cui essa cambia nel tempo.

*"Il suo linguaggio sempre più multietnico, ricco di messaggi che avvicinano i giovani di ogni razza e cultura, rappresenta un inno di appartenenza al gruppo: un lessico in cui tutti si riconoscono e in cui confluiscono le stesse emozioni condivise. Attraverso una moltitudine di suoni scanditi da parole spesso provocatorie, debordanti, estreme, la musica che gli adolescenti amano parla di loro, esprime quello che è difficile non solo dire ma anche pensare: la ricerca di sé stessi, della propria identità, il significato dell'esistere, l'amore, il sesso, il desiderio di rivolta, la violenza, la morte, la speranza."* <sup>71</sup>

La musica funge da barriera protettiva dal mondo esterno. Essa trasporta i ragazzi in un'altra realtà e di conseguenza li fa rilassare facendoli sentire al sicuro, da tutto e tutti, ma anche dalle proprie ansie. Grazie alla melodia e alle parole i giovani comprendono che i sentimenti che provano non sono fuori dal comune e che ci sono anche altre persone che pensano e sentono le loro stesse emozioni. La figura del cantante assume quindi un ruolo centrale

---

<sup>67</sup> *Ibidem*.

<sup>68</sup> S. Vegetti Finzi, A. M. Battistin, *L'età incerta*.

<sup>69</sup> *Ibidem*, 173.

<sup>70</sup> *Ibidem*, 172.

<sup>71</sup> *Ibidem*, 173.

nella vita degli adolescenti odierni. Egli diventa un modello con il quale si possono identificare. Il successo di questi idoli deriva dal fatto che essi mostrano le stesse passioni e lo stesso desiderio di protesta che li accomuna agli adolescenti.<sup>72</sup>

Per riallacciarmi alla critica dello psichiatra Charmet riguardo l'indifferenza giovanile nei confronti delle istituzioni<sup>73</sup>, di cui ho parlato nei primi capitoli, porto una frase pronunciata da un cantante in una sua canzone: "*questa generazione non crede ai politici o ai santi; credono soltanto ai cantanti*".<sup>74</sup> Questa citazione mostra come l'identificazione gioca un ruolo fondamentale nell'adolescenza dei giovani d'oggi e quanto è grande l'importanza che assumono gli idoli.

Un altro strumento per combattere la solitudine riguarda i social media e i social networks che, come accennato nel capitolo precedente, garantiscono una certa sicurezza che non c'è invece nelle relazioni reali.<sup>75</sup> I ragazzi possono tranquillamente iniziare e finire i rapporti quando e come vogliono; anche solamente con un messaggio o bloccando l'altra persona. Questo tipo di relazioni richiede molto meno impegno e per questo motivo vengono spesso preferite a quelle reali.

Navigando su internet e leggendo post e notizie, i ragazzi si trovano confrontati con l'elogio del successo e del consumo e con il culto del corpo, sostenuti dalla società attraverso i mass media.<sup>76</sup> Per creare un profilo che venga poi visitato da molte persone, vengono mostrate tutte le proprie abilità, qualità, conseguimenti di obiettivi, attività varie, ecc. Quando questi scarseggiano, il loro posto viene preso dalle informazioni private, i sentimenti, le opinioni, i pensieri, le passioni, ecc. Continuando ad aggiornare gli altri su cosa stanno facendo e caricando contenuti personali e intimi, gli adolescenti cercano di rendere partecipi della propria vita i propri "amici" o chiunque guardi la loro pagina. Lo scopo è quello di mostrare che la loro esistenza non è noiosa. Qui entra in gioco nuovamente la strategia seduttiva di mostrare sé stessi per poter essere poi riconosciuti dagli altri e di conseguenza avere un ruolo attivo nella società, e quindi "esistere".<sup>77</sup>

Anche se l'individuo intraprende rapporti e intrattiene nuove amicizie, la persona si trova in realtà sempre dietro a uno schermo, nascosta, evitando così la vera vita sociale. Questo

---

<sup>72</sup> *Ibidem*, 174.

<sup>73</sup> G.P. Charmet, *Fragile e spavaldo*, cit., 3-32.

<sup>74</sup> *S.A.L.M.O.*, brano di Salmo del 2013.

<sup>75</sup> *Ibidem*, 125.

<sup>76</sup> *Ibidem*, 165.

<sup>77</sup> Umberto Galimberti, *L'ospite inquietante. Il nichilismo e i giovani*, Feltrinelli, Milano 2008, 57-64.

mondo virtuale è efficace poiché propone delle regole stabilite che garantiscono stabilità e un maggiore distacco.<sup>78</sup> Di conseguenza si creano meno situazioni imbarazzanti, delusioni, vergogna o paura.<sup>79</sup>

Questo perché la socializzazione spaventa a causa dell'imprevedibilità delle nuove conoscenze e l'incertezza su come agire costringe le persone a ritirarsi al sicuro. Il rifugio in questo caso è *online* e permette alla gente di dimenticare le difficoltà che ci presenta la realtà *offline* e di rilassarsi in un luogo inaccessibile agli altri.<sup>80</sup>

Nel libro *Elogio della letteratura* (2017), Zygmunt Bauman e Riccardo Mazzeo<sup>81</sup> trovano delle somiglianze tra i social networks e la soluzione che ha trovato Kurt Lewin<sup>82</sup>, psicologo tedesco, al problema che affliggeva i soldati di ritorno dal fronte durante la Seconda Guerra mondiale. Essi mostravano sintomi di una malattia mai riscontrata in precedenza: finché si trattava di eseguire azioni ripetitive, precise e di routine non manifestavano difficoltà di nessun tipo, ma quando si trattava di prendere una qualsiasi decisione entravano in paranoia. Lo psicologo decise allora di distinguere due concetti di azione separati: l'azione pratica e quella astratta, cioè il ragionamento e la decisione che ne segue. I soldati avevano perso la capacità di agire nella seconda dimensione. Lewin creò allora una struttura che non prevedeva alcuna scelta, con una sola possibilità (ad esempio una porta che porta a una stanza sola). Fino a quando essi rimanevano nel loro spazio definito non si riscontravano anomalie nel loro comportamento.<sup>83</sup>

La soluzione di Lewin può ricordare in qualche modo i social networks, poiché entrambi sono delimitati e zone sicure, dove le difficoltà reali non riescono ad infiltrarsi e la gente ne ha il controllo e ha la possibilità di vivere la propria vita facendo quello che desidera senza apparenti conseguenze. In entrambe le situazioni *si ricorre allo stesso espediente: fornire una comfort zone ai soggetti che si sentono a disagio e sperduti in un «mondo reale» irto di rischi incalcolabili, e che pone standard di abilità sociali che loro non sono in grado di soddisfare, oppure non sono disposti a provarci, o abbastanza interessati per farlo.*<sup>84</sup> Non si cerca di risolvere il problema, ma solo di trovare un rifugio dove poterlo evitare e cercare di andare avanti con la propria vita. Gli autori si interrogano inoltre sul fatto che rimanendo

---

<sup>78</sup> *Ibidem*, 125.

<sup>79</sup> *Ibidem*, 115.

<sup>80</sup> <https://www.che-fare.com/zygmunt-bauman-sui-social-per-diventare-tutti-autistici/> (consultato il 28.09.2017, alle 18:24)

<sup>81</sup> *Ibidem*.

<sup>82</sup> Psicologo di origine tedesca, considerato il padre della psicologia sociale.

<sup>83</sup> *Ibidem*.

<sup>84</sup> *Ibidem*.



nella realtà *online* in modo da sopportare quella *offline* si può riscontrare l'effetto opposto e quindi di accentuare ancora di più la difficoltà di agire nel mondo reale. Il problema si presenta quando, allontanandosi dal mondo esterno e da sé stessi, si fa fatica a separare la realtà dalla fantasia e il lecito dal proibito.

Questa situazione si presenta anche con l'assunzione di alcol o droghe. Queste sostanze rendono più difficoltosa la distinzione tra l'allucinazione e il mondo reale. Esse permettono di compiere delle azioni che non si farebbero mai da sobri. Il poeta Charles Baudelaire <sup>85</sup>, nel saggio *Del vino e dell'hashish. Raffrontati come mezzi di moltiplicazione dell'individualità* (1851) <sup>86</sup>, parla degli effetti che hanno in particolare il vino e l'ashish, due sostanze che nonostante abbiano qualcosa in comune, li divide una differenza nella reazione del corpo e del comportamento delle persone:

*"Mi è venuta l'idea di parlare del vino e dell'hashish in uno stesso saggio, perché, in effetti, c'è qualcosa di comune tra loro: l'eccessiva trasformazione poetica dell'uomo. Il gusto frenetico che l'uomo prova per tutte le sostanze, sane o malsane, che ne esaltano la personalità, testimonia della sua grandezza. Egli aspira sempre a riaccendere le proprie speranze e a elevarsi verso l'infinito. Ma bisogna vedere i risultati. Da un lato, un liquore che attiva la digestione, fortifica i muscoli e arricchisce il sangue. Anche quando lo si prende in grande quantità, esso causa soltanto disturbi molto passeggeri. Dall'altro, una sostanza che interrompe le funzioni digestive, indebolisce le membra e può causare un'ebbrezza che dura ventiquattr'ore. Il vino esalta la volontà, l'hashish l'annienta. Il vino è un supporto fisico, l'hashish è un'arma per il suicidio. Il vino rende buoni e socievoli. L'uno è, per così dire, operoso, l'altro essenzialmente pigro."* <sup>87</sup> Secondo l'autore il vino è utile, poiché esalta le abilità sociali, mentre l'ashish è dannoso e pericoloso, in quanto annulla la volontà della gente.

Un'altra strategia per proteggersi dalla paura della solitudine è data dalla partecipazione ad attività societarie. Con questo termine mi riferisco alle aggregazioni a dei gruppi, come gli scout, uno sport, una banda musicale, volontariato, ecc., e quindi all'aderimento ad una società di qualsiasi tipo. Gli adolescenti sentono il bisogno di confrontarsi con gli altri per creare il proprio posto all'interno di un gruppo, in modo di avere una conferma di quanto

---

<sup>85</sup> Uno dei più importanti poeti del XIX secolo, la cui opera più importante, *I fiori del male*, viene inserita tra i classici della letteratura francese e mondiale.

<sup>86</sup> Saggio compreso nella raccolta intitolata *I paradisi artificiali* di Charles Baudelaire, pubblicata nel 1860.

<sup>87</sup> <http://conversazioniparallele.blogspot.ch/2016/10/charles-baudelaire-mezzi-di.html> (07.10.2017, 13:06)

sia fondamentale la propria esistenza. Questo motivo li spinge ad uscire quindi dalla solitudine e intraprendere nuove relazioni.<sup>88</sup>

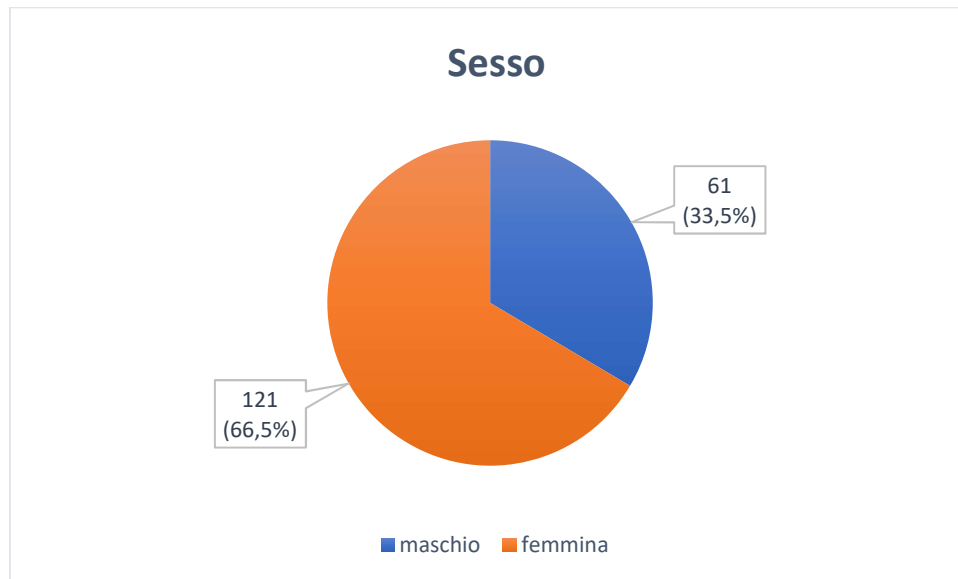
---

<sup>88</sup> «Animazione sociale», giugno/ luglio 2012.

## 5. Sondaggio

Ho creato un sondaggio su Google Documents per confutare o smentire le mie ipotesi e l'ho condiviso tramite WhatsApp. Mi sono rivolta ai giovani, in particolare ai ragazzi tra i 13 e i 20 anni, cioè coloro che appartengono all'adolescenza. In totale i partecipanti sono stati 182 anche se alcuni li ho dovuti togliere perché ad esempio qualcuno ha affermato di avere 66 anni e questo mi stravolgeva i dati. Le domande che ho posto nel formulario sono 14 e ognuna mirava a scoprire se la paura della solitudine era sentita nell'adolescenza e che provvedimenti prendevano i giovani al proposito.

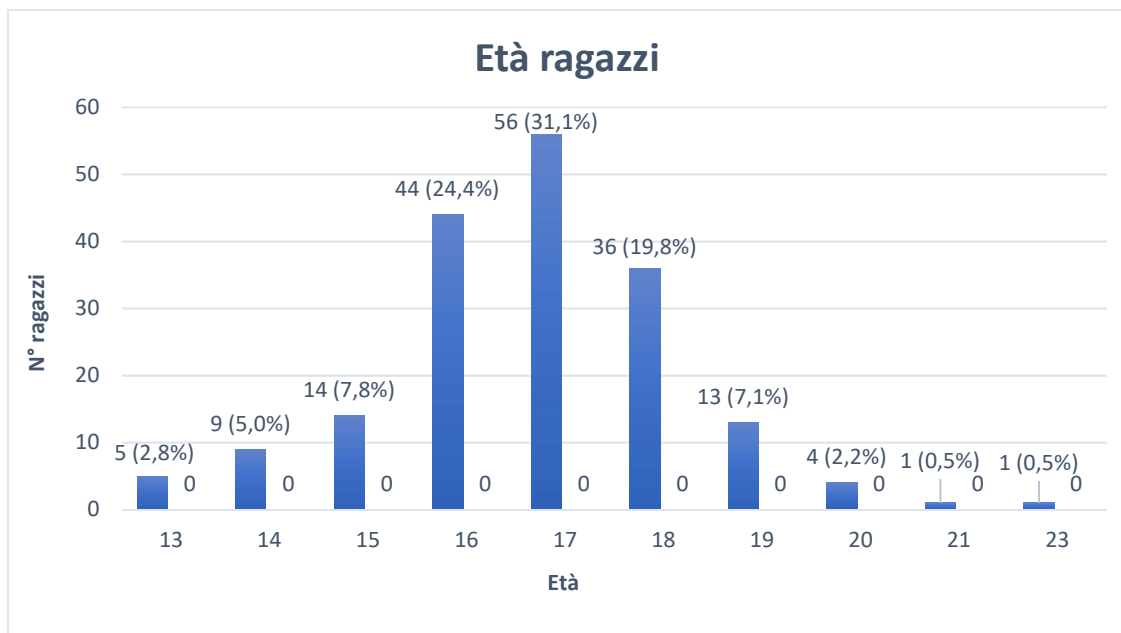
## 6. Interpretazione dei dati



Numero di partecipanti in funzione del genere di appartenenza:

- maschi: 61 ragazzi
- femmine: 121 ragazze

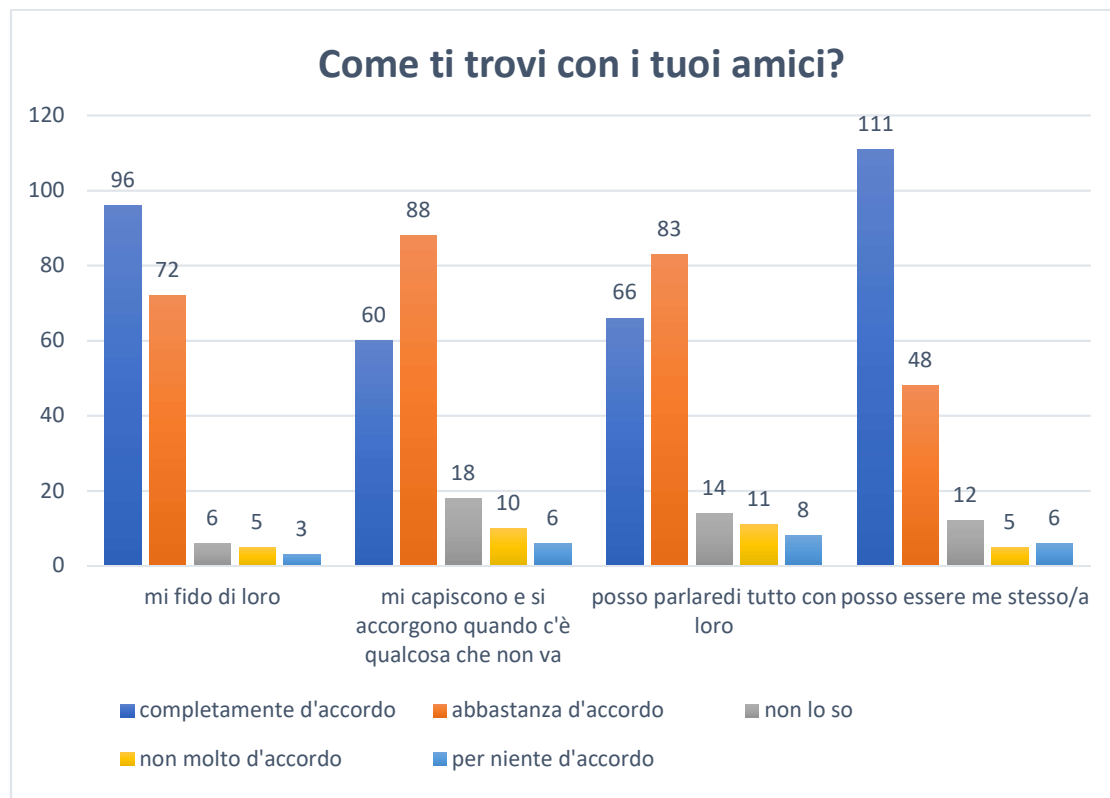
Su un totale di 182 risposte, la percentuale maggiore è costituita da ragazze (66,5%), mentre quella minore da ragazzi (33,5%). La tendenza che verrà misurata attraverso i seguenti grafici sarà quindi in prevalenza determinata dal genere femminile.



Numero di ragazzi in funzione degli anni:

- 13 anni: 5 ragazzi
- 14 anni: 9 ragazzi
- 15 anni: 14 ragazzi
- 16 anni: 44 ragazzi
- 17 anni: 56 ragazzi
- 18 anni: 36 ragazzi
- 19 anni: 13 ragazzi
- 20 anni: 4 ragazzi
- 21 anni: 1 ragazzo/a
- 23 anni: 1 ragazzo/a

Avendo fissato una fascia limitata di età, quasi tutti i dati si possono iscrivere in essa. I ragazzi e le ragazze che hanno risposto al sondaggio hanno principalmente da 16 a 18 anni e la maggioranza è costituita da giovani di 17 anni (56 su 182), seguita dalla percentuale di sedicenni (44 su 182) e di diciottenni (36 su 182).



Numero partecipanti in base alla risposta scelta per ogni situazione:

Situazione 1: mi fido di loro

- Completamente d'accordo: 96 ragazzi
- Abbastanza d'accordo: 72 ragazzi
- Non lo so: 6 ragazzi
- Non molto d'accordo: 5 ragazzi
- Per niente d'accordo: 3 ragazzi

Situazione 2: mi capiscono e si accorgono quando c'è qualcosa che non va

- Completamente d'accordo: 60 ragazzi
- Abbastanza d'accordo: 88 ragazzi
- Non lo so: 18 ragazzi
- Non molto d'accordo: 10 ragazzi
- Per niente d'accordo: 6 ragazzi

Situazione 3: posso parlare di tutto con loro

- Completamente d'accordo: 66 ragazzi
- Abbastanza d'accordo: 83 ragazzi
- Non lo so: 14 ragazzi

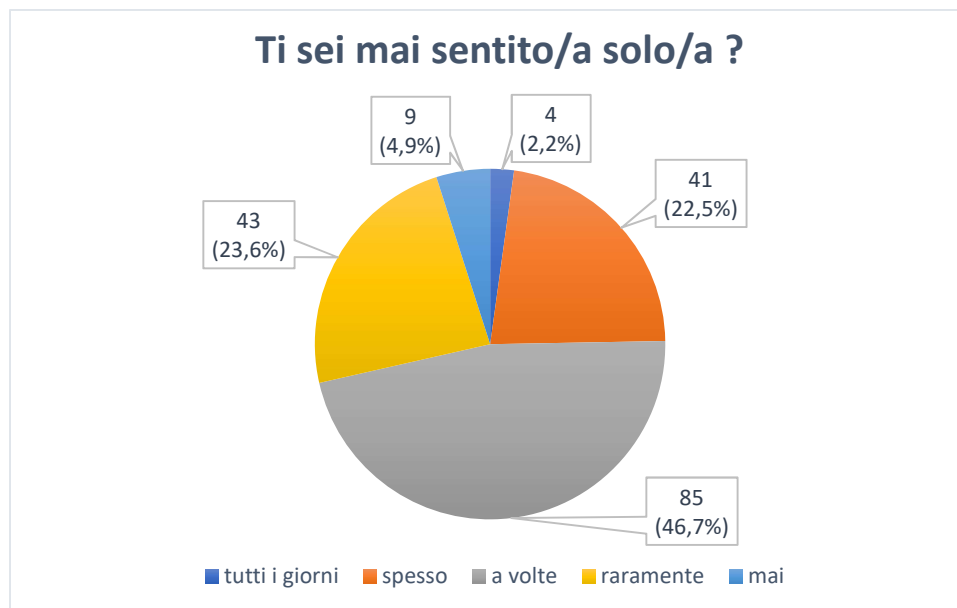
- Non molto d'accordo: 11 ragazzi
- Per niente d'accordo: 8 ragazzi

Situazione 4: posso essere me stesso/a

- Completamente d'accordo: 111 ragazzi
- Abbastanza d'accordo: 48 ragazzi
- Non lo so: 12 ragazzi
- Non molto d'accordo: 5 ragazzi
- Per niente d'accordo: 6 ragazzi

Dal grafico si può notare che quando si tratta di fidarsi dei propri amici ed essere completamente sé stessi con loro, la colonna di coloro che sono d'accordo con l'affermazione è molto più alta rispetto alle altre. Invece in fatto di capire e poter parlare di tutto la colonna più elevata è di coloro che sono abbastanza d'accordo.

In generale si può osservare una situazione positiva e di fiducia tra gli amici. I giovani quindi si trovano a proprio agio tra i propri amici e amiche e non risultano problematiche gravi che possono portare ad esempio alla solitudine.



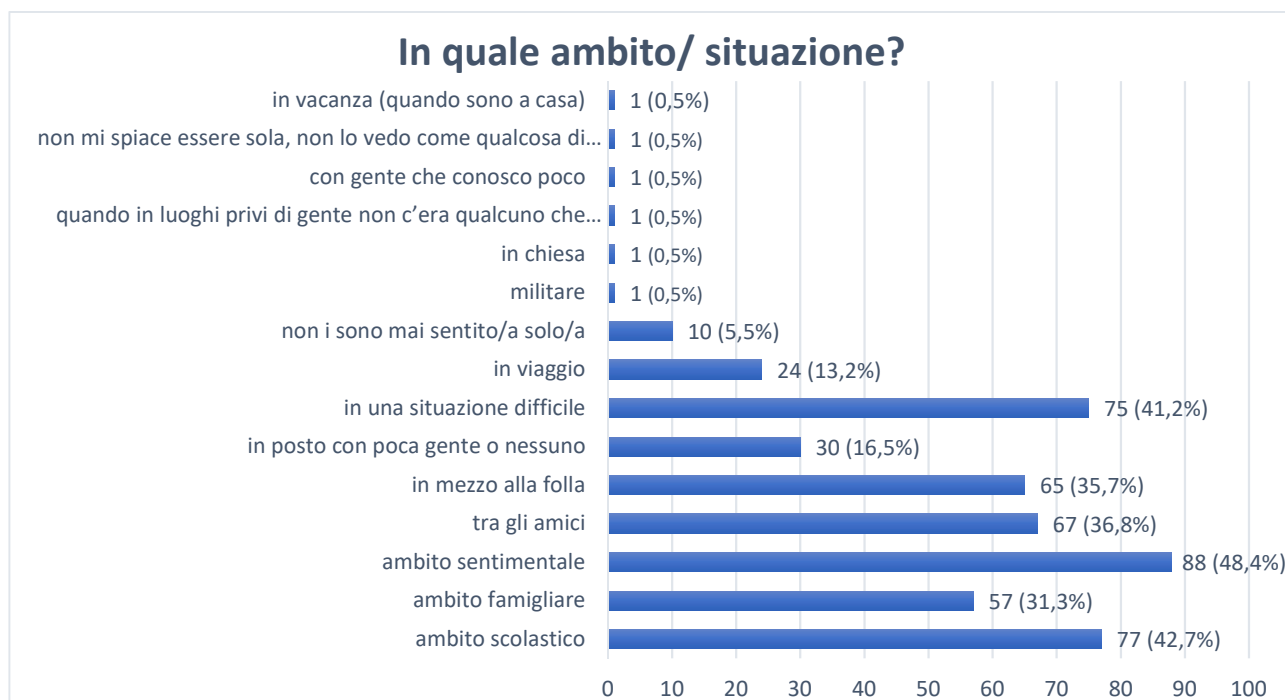
Numero di partecipanti in funzione della frequenza con la quale si sono già sentiti soli:

- Tutti i giorni: 4 ragazzi
- Spesso: 41 ragazzi
- A volte: 85 ragazzi
- Raramente: 43 ragazzi
- Mai: 9 ragazzi

Alla domanda se si sono mai sentiti soli il 46,7% dei ragazzi ha risposto con un generico "a volte", seguito dal 23,6% che sente raramente la solitudine e il 22,5% che invece la sente spesso.

Questi dati mostrano una varietà di risposte e situazioni differenti. Infatti le percentuali di coloro che negano di sentire la solitudine e di coloro che invece la sentono parecchie volte sono quasi uguali e la differenza tra le due è minima. Nonostante queste due, in generale si può osservare una tendenza a sentirsi soli, chi spesso e chi a volte. La solitudine è quindi presente anche se in misure diverse.





Prima di commentare questo grafico devo precisare che questa domanda era a scelte multiple e che quindi molti ragazzi hanno dato più di una risposta. Inoltre c'era anche la possibilità di aggiungere altre opinioni e per questo motivo le prime 6 risposte sono state scritte da un/-a ragazzo/-a ciascuna.

Si può notare dal grafico che 88 ragazzi si sentono soli in ambito sentimentale, 77 in ambito scolastico, 75 in una situazione difficile, 67 tra gli amici, 65 in mezzo alla folla e 57 in ambito familiare.

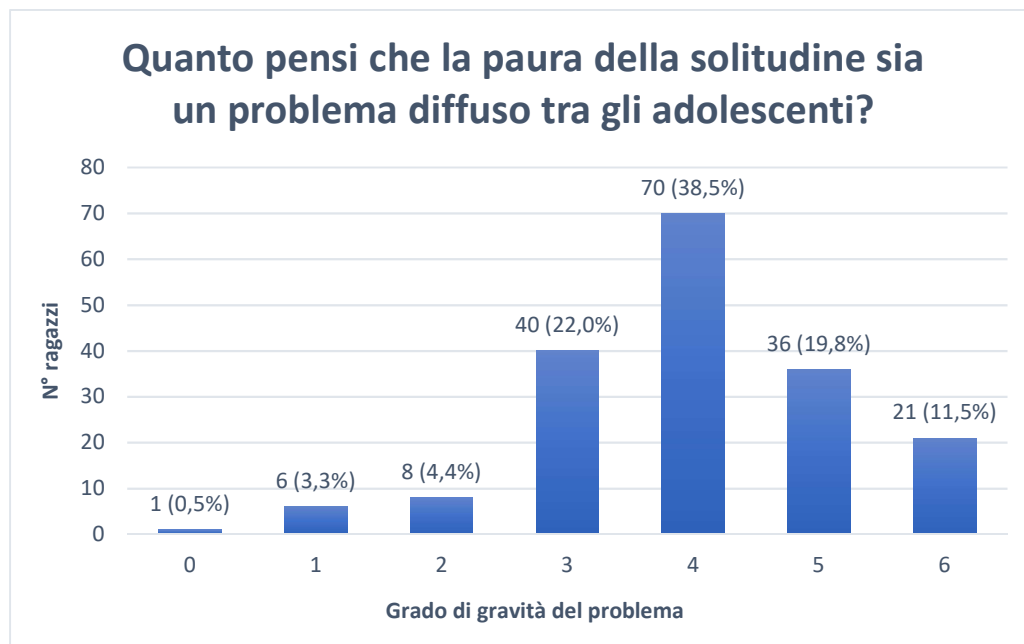
Solo 10 giovani hanno affermato che non si sono mai sentiti soli, mentre la parte restante in maggioranza ha avuto problemi con la solitudine negli ambiti nei quali figurano le relazioni con altre persone, in particolare con quelle familiari (amici, parenti, partner).

Risposte aggiunte da coloro che hanno compilato il formulario:

- in vacanza (quando sono a casa)
- non mi spiace essere sola, non lo vedo come qualcosa di negativo
- con gente che conosco poco
- quando in luoghi privi di gente non c'era qualcuno che avrei voluto ci fosse
- in chiesa
- militare

Risposte del sondaggio:

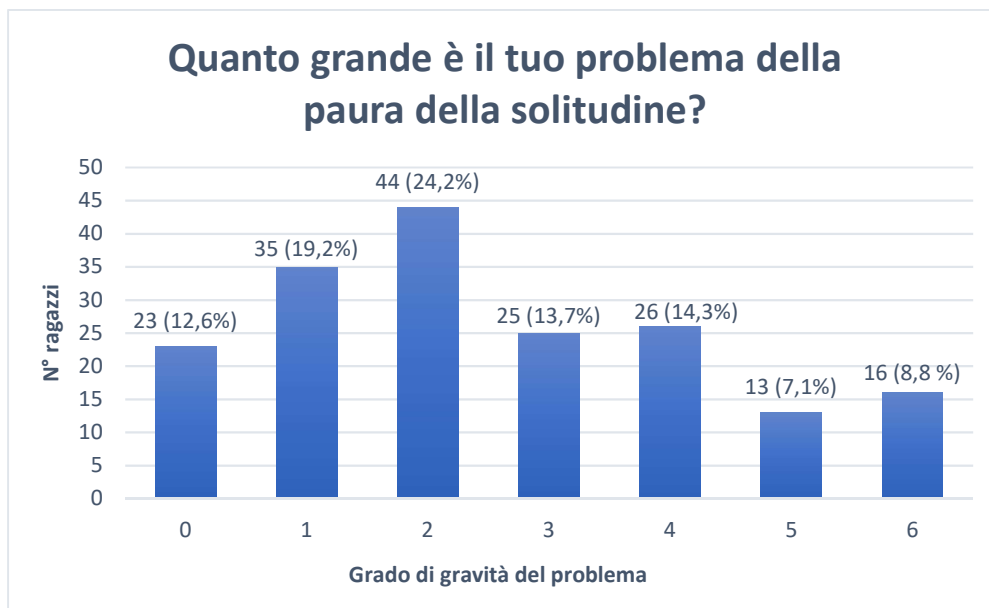
- non i sono mai sentito/a solo/a
- in viaggio
- in una situazione difficile
- in posto con poca gente o nessuno
- in mezzo alla folla
- tra gli amici
- ambito sentimentale
- ambito familiare
- ambito scolastico



Numero di ragazzi in funzione della loro scelta del grado di gravità del problema della paura della solitudine:

- 0: 1 ragazzo/a
- 1: 6 ragazzi
- 2: 8 ragazzi
- 3: 40 ragazzi
- 4: 70 ragazzi
- 5: 36 ragazzi
- 6: 21 ragazzi

Gran parte dei giovani riconosce che la solitudine è un problema frequente nell'adolescenza. Infatti 167 ragazzi su 182 affermano che esso è da considerare, contro 15 che pensano che non è una preoccupazione.

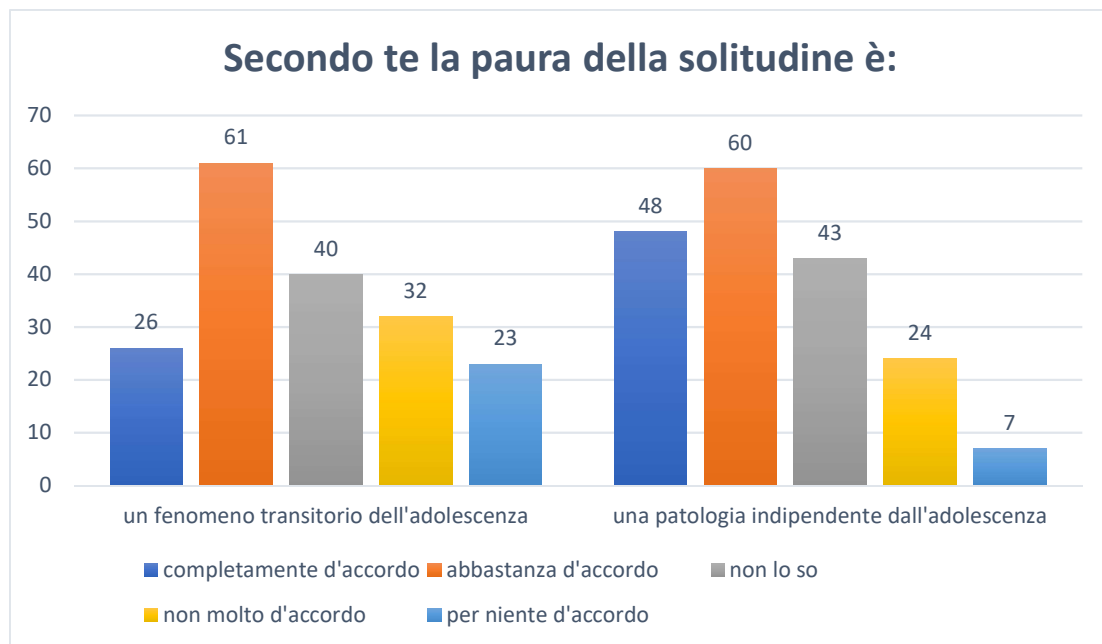


Numero di ragazzi in funzione del grado di gravità del loro problema con questa paura:

- 0: 23 ragazzi
- 1: 35 ragazzi
- 2: 44 ragazzi
- 3: 25 ragazzi
- 4: 26 ragazzi
- 5: 13 ragazzi
- 6: 16 ragazzi

Nonostante alla domanda precedente la maggior parte dei giovani abbia risposto che la solitudine è un problema diffuso tra gli adolescenti, alla domanda di quantificare la grandezza del proprio problema 102 ragazzi su 182 non hanno difficoltà con la solitudine.

La spiegazione può essere che essi non vogliono ammettere nemmeno a sé stessi che soffrono in questa situazione oppure non si rendono davvero conto del loro problema. Certamente bisogna sempre tenere in considerazione che questi ragazzi potrebbero non avere problemi con la solitudine, ma tenendo conto della risposta alla domanda se si sono già sentiti soli, non sembra essere il caso.



Numero partecipanti in base alla risposta scelta per ogni situazione:

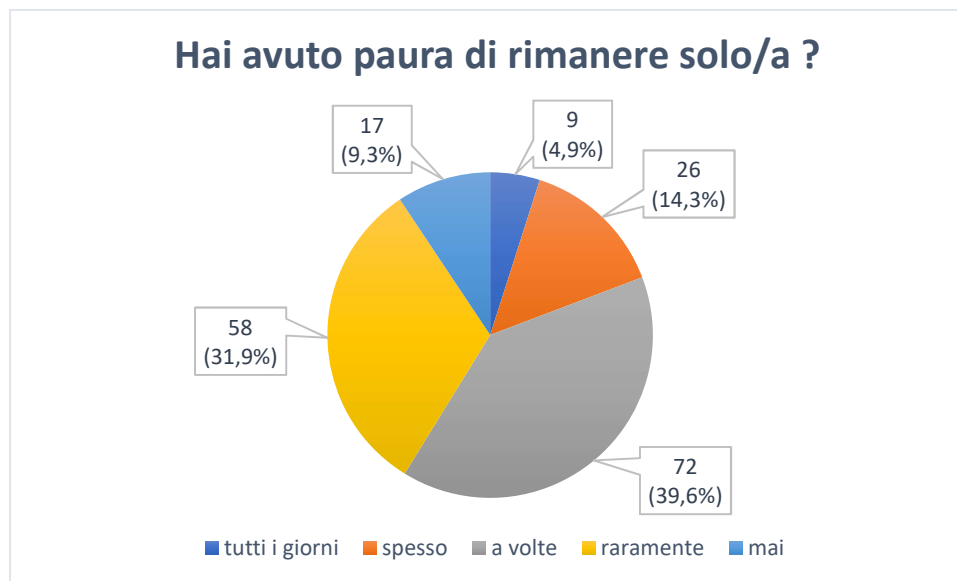
Situazione 1: la paura della solitudine è un fenomeno transitorio dell'adolescenza

- Completamente d'accordo: 26 ragazzi
- Abbastanza d'accordo: 61 ragazzi
- Non lo so: 40 ragazzi
- Non molto d'accordo: 32 ragazzi
- Per niente d'accordo: 23 ragazzi

Situazione 2: la paura della solitudine è una patologia indipendente dall'adolescenza

- Completamente d'accordo: 48 ragazzi
- Abbastanza d'accordo: 60 ragazzi
- Non lo so: 43 ragazzi
- Non molto d'accordo: 24 ragazzi
- Per niente d'accordo: 7 ragazzi

Confrontando i due grafici si può osservare che in generale la solitudine viene considerata più indipendente dall'adolescenza piuttosto che un fenomeno caratteristico di questa fase della vita. Le percentuali di coloro che si trovano abbastanza d'accordo con le due affermazioni sono quasi coincidenti (61 nel grafico a sinistra e 60 nel grafico a destra), mentre quelle di coloro che sono completamente d'accordo sono diverse. Nel primo grafico infatti la colonna (26) è minore rispetto a quella del secondo grafico (48).



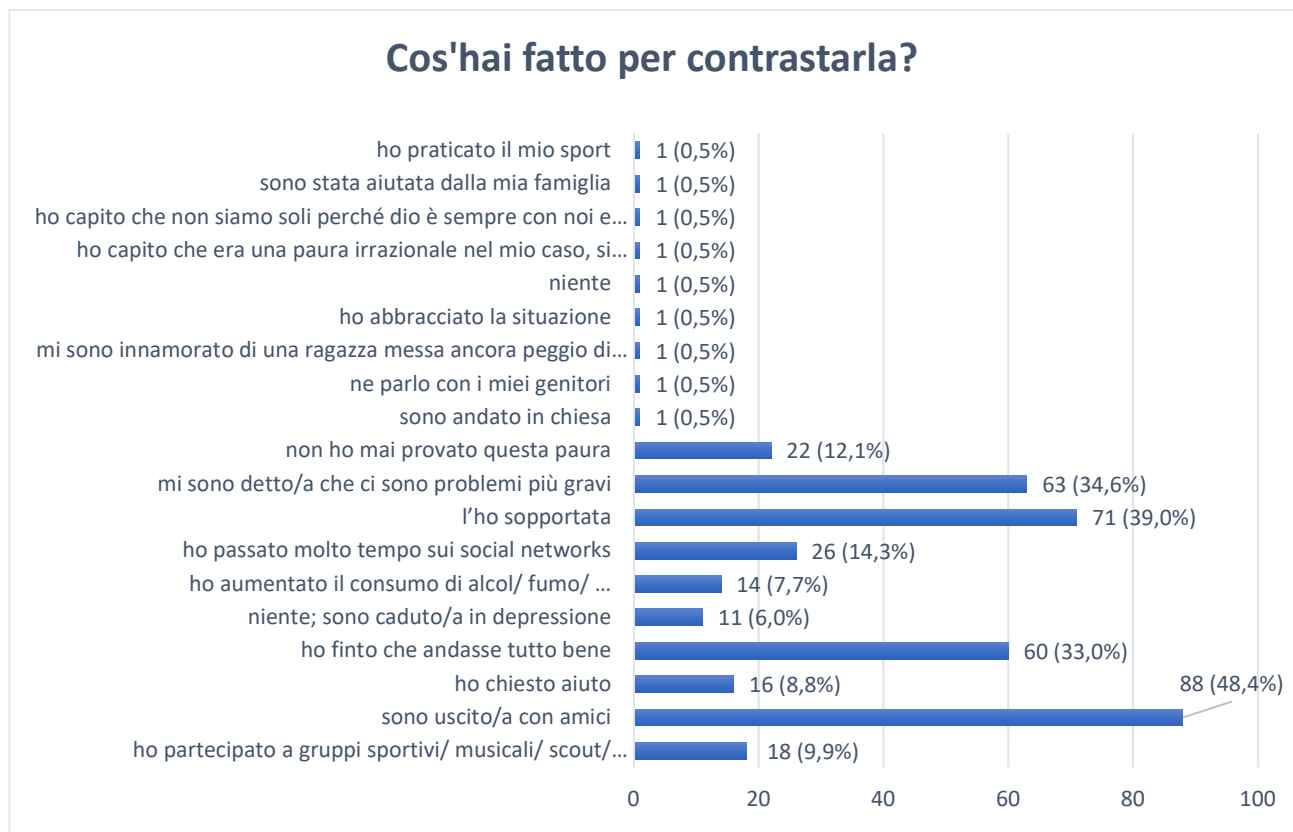
Numero di partecipanti in base al grado di frequenza con la quale hanno avuto paura di rimanere soli:

- Tutti i giorni: 9 ragazzi
- Spesso: 26 ragazzi
- A volte: 72 ragazzi
- Raramente: 58 ragazzi
- Mai: 17 ragazzi

Come alla domanda se si fossero mai sentiti soli, la maggioranza dei ragazzi (72) risponde che ha già avuto paura di rimanere sola a volte (39,6%). La seconda percentuale (31,9%) che segue è quella di coloro che provano raramente questa sensazione (58), seguita da quella in cui i ragazzi (26) sentono spesso la solitudine (14,3%).

Prendendo in considerazione le risposte affermative in merito alla solitudine e quelle negative, la percentuale maggiore è ricoperta dalle prime. Infatti quasi il 60% ha già sperimentato questa situazione, contro il 41,2% che al contrario non ha mai avuto paura di rimanere solo.

Dal grafico si può quindi notare l'esistenza della paura della solitudine tra gli adolescenti e che non è presente in maniera indifferente.



Prima di commentare questo grafico devo precisare che anche in questa domanda c'era la possibilità di scegliere più risposte e di aggiungerne altre. Per analizzare il grafico ho preso in considerazione tutte le domande, suddividendole in due categorie: i comportamenti che servono ad affrontare la paura della solitudine e quelli che al contrario servono a sopportarla.

Si può osservare che la maggioranza dei ragazzi (88) ha affrontato la propria paura di rimanere soli uscendo con i propri amici, quindi utilizzando la tecnica dell'aggregazione, e che 71 ragazzi hanno invece deciso di sopportarla. 63 ragazzi hanno invece propenso verso una soluzione più astratta, convincendosi che al mondo ci sono altri problemi ben più gravi di questo mentre 60 ragazzi hanno finto che andasse tutto bene.

In generale dal grafico si può notare una tendenza a non affrontare il problema. Tutte le risposte (269) tranne le ultime due e la prima (107) ("ho partecipato a gruppi sportivi/ musicali/ scout/ volontariato/...", "sono uscito/a con amici" e "ho praticato il mio sport") concernono la reazione più passiva nei confronti della paura di rimanere soli e quindi quella di sopportarla.

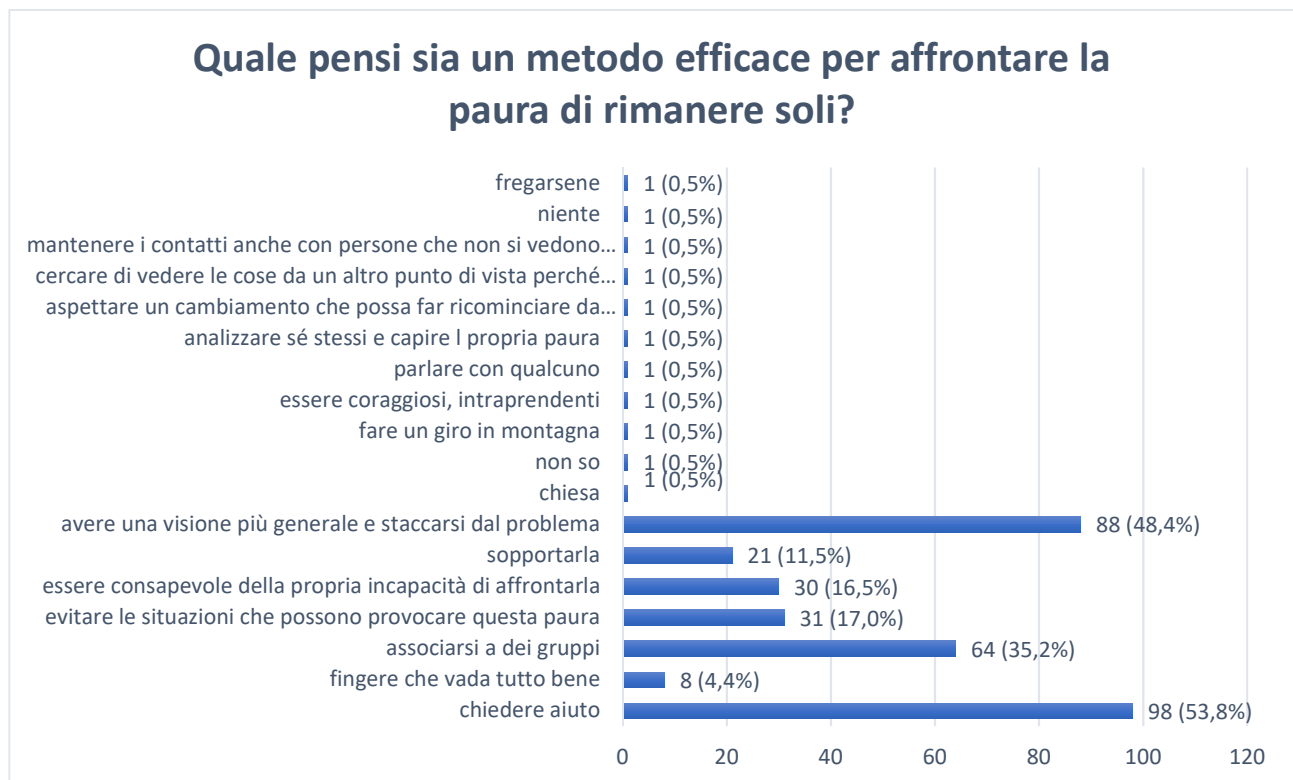
Risposte aggiunte da coloro che hanno compilato il formulario:

- ho praticato il mio sport
- sono stata aiutata dalla mia famiglia
- ho capito che non siamo soli perché dio è sempre con noi e non ci abbandonerà mai
- ho capito che era una paura irrazionale nel mio caso, si rimane soli respingendo gli altri, volontariamente e non. Io non ho intenzione di farlo.
- niente
- ho abbracciato la situazione
- mi sono innamorato di una ragazza messa ancora peggio di me
- ne parlo con i miei genitori
- sono andato in chiesa

Risposte del formulario:

- non ho mai provato questa paura
- mi sono detto/a che ci sono problemi più gravi
- l'ho sopportata
- ho passato molto tempo sui social networks
- ho aumentato il consumo di alcol/ fumo/ ...
- niente; sono caduto/a in depressione
- ho finto che andasse tutto bene
- ho chiesto aiuto
- sono uscito/a con amici
- ho partecipato a gruppi sportivi/ musicali/ scout/ volontariato/ ...





Anche questo grafico proponeva una scelta multipla e l'opzione di aggiungere altre varianti. Esso presenta tre grandi righe: 98 ragazzi affermano che la soluzione migliore è di chiedere aiuto, 88 sostengono che è fondamentale avere una visione più ampia del problema e il 64 preferiscono associarsi a dei gruppi.

Grazie a queste percentuali si può osservare una tendenza a non affrontare la paura della solitudine, poiché nel mio lavoro teorico ho classificato le tecniche della sdrammatizzazione, della richiesta di aiuto e della realizzazione della propria persona attraverso il gruppo come modalità di fuga.

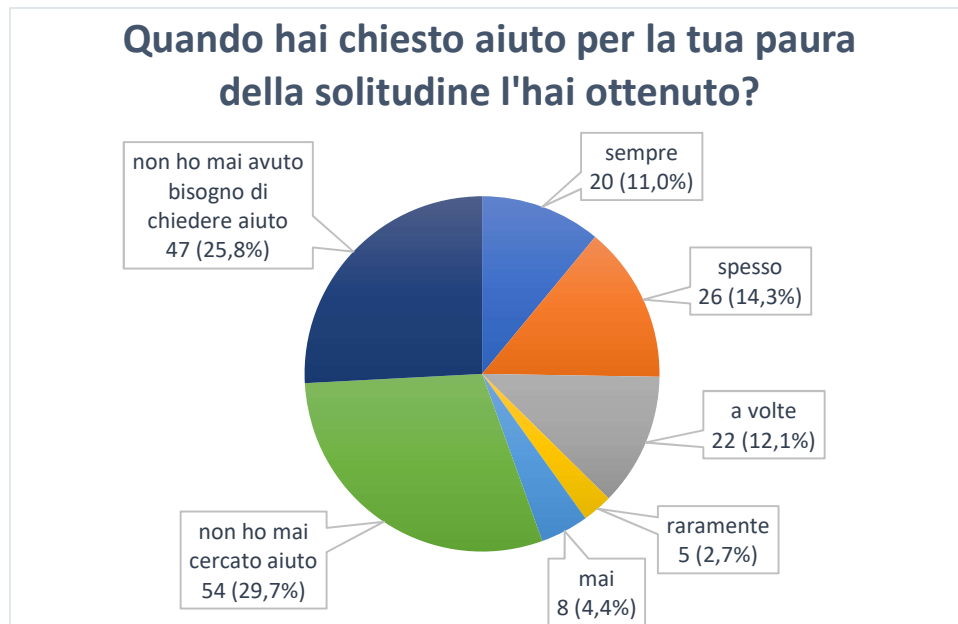
Inoltre confrontando questo grafico con quello precedente si può vedere che in quello descritto nella pagina prima 106 ragazzi (88+18) hanno affermato che si sono associati per affrontarla, ma in questo solo 64 hanno sostenuto l'efficacia di questa tecnica per combattere la paura di rimanere da soli. L'aggregazione non è quindi una tecnica specifica per un solo comportamento. C'è chi esce con amici oppure pratica uno sport per ragioni diverse: contrastare la propria paura, sopportarla, ignorarla, cercare aiuto, ecc.

Risposte aggiunte da coloro che hanno compilato il formulario:

- fregarsene
- niente
- mantenere i contatti anche con persone che non si vedono tutti i giorni
- cercare di vedere le cose da un altro punto di vista perché spesso non si è soli, anche se ci si sente così
- aspettare un cambiamento che possa far ricominciare da capo: ad esempio tra medie e superiori
- analizzare sé stessi e capire la propria paura
- essere coraggiosi, intraprendenti
- fare un giro in montagna
- non so
- parlare con qualcuno
- chiesa

Risposte del sondaggio:

- avere una visione più generale e staccarsi dal problema
- sopportarla
- essere consapevole della propria incapacità di affrontarla
- evitare le situazioni che possono provocare questa paura
- associarsi a dei gruppi
- fingere che vada tutto bene
- chiedere aiuto



Dal grafico si può notare che solo il 25,8% dei ragazzi non ha mai avuto bisogno di chiedere aiuto per la propria paura della solitudine, contro il restante 74,2% che ne ha già avuto bisogno. La percentuale maggiore (29,7%) è costituita da coloro che anche avendo questo problema non hanno provato a chiedere aiuto, mentre quella minore (2,7%) da coloro che l'hanno ottenuto raramente.

Anche questo grafico sottolinea la forte presenza della paura della solitudine e la tendenza a non provare a combatterla.



Il grafico presentava anch'esso le scelte multiple. 127 ragazzi su 182 preferiscono mettersi in gioco loro stessi per aiutare la persona con questa paura a superarla. 82 ragazzi decidono invece per le uscite in gruppo e 65 scelgono di distrarla per evitare che pensi al problema. La maggior parte afferma quindi che le soluzioni migliori sono quelle che includono il fatto di aiutare coloro che hanno paura di stare soli.

Risposte aggiunte da coloro che hanno compilato il formulario:

- ci intratterrei maggiori relazioni
- niente perché deve soffrire
- penso che l'importante sia stare accanto alla persona nel momento del bisogno e magari organizzare uscite insieme
- cercherei di capire la persona per sapere come comportarmi, ma se noto che io non posso aiutarla chiederei ad un adulto o qualcuno che sappia come comportarsi
- parlerei con lei e le racconterei la mia situazione
- niente perché deve soffrire
- gli consiglieri di prendere appuntamento con uno psicologo o uno psicanalista

- dipende
- le farei fare un giro in montagna
- chiesa
- non farei niente perché deve soffrire

Risposte del sondaggio:

- non potrei fare niente perché non so come comportarmi
- la lascerei in pace per non complicare la situazione
- farei attenzione a evitare le situazioni che possono provocare questa paura
- l'aiuterei ad affrontare il problema
- la distraerei per non farla pensare al problema
- la farei uscire con un gruppo per farla sentire accettata
- chiederei consigli ad un adulto o ad uno psicologo

## 7. Conclusione

In seguito alla descrizione teorica, alle fonti consultate e al sondaggio cercherò ora di valutare le mie ipotesi iniziali. La prima riguardava i comportamenti degli adolescenti in risposta alla paura della solitudine e la reazione che ritenevo più frequente tra i giovani concerneva la fuga. Avevo infatti ipotizzato che i ragazzi preferivano sopportare la paura, piuttosto che affrontarla e doverla quindi considerare un problema. La seconda metteva al centro dell'attenzione le tecniche e i comportamenti strumentali, maggiormente adottati nella fase adolescenziale per sopportare la paura di rimanere soli. Tra questi mezzi possiamo trovare i social network e social media, l'internet, la musica e le sostanze che provocano dipendenza, mentre le tecniche comprendono le attività societarie.

In primo luogo ho constatato che la paura della solitudine nell'adolescenza è presente in maniera tutt'altro che indifferente e che potrebbe venire considerata un problema, in quanto la maggioranza dei ragazzi afferma di aver già provato questa paura e di non averla affrontata. Nel sondaggio ho riscontrato una percentuale maggiore di coloro che hanno concordato con il fatto che la paura della solitudine è un problema diffuso nell'adolescenza, ma quando si è trattato di parlare del proprio problema con questa paura quasi tutti hanno affermato di non averne.

Inoltre la solitudine viene percepita in maniera negativa e questo fatto può portare a delle situazioni di disagio e i comportamenti messi in atto per evitare questa sensazione possono essere dannosi per il corpo, come l'autolesionismo, l'assunzione di droghe o di alcol, ecc.

Continuando con il discorso sul rapporto degli adolescenti con la solitudine, le situazioni dove questa dimensione è presente in maniera considerevole sembrano essere quelle legate a persone appartenenti alla sfera familiare e quindi amici, parenti e partner.

Per tornare alle mie ipotesi iniziali, attraverso un'analisi dei grafici del sondaggio ho potuto confutare la prima. Infatti ho riscontrato una tendenza generale nei giovani a sopportare la paura della solitudine, cercando di ignorarla, facendo altro per non pensarci, avendo una visione più generale per staccarsi dal problema oppure evitando le situazioni che potrebbero provocarla. Posso quindi confermare che il comportamento più frequente tra gli adolescenti è quello di sopportare la paura della solitudine.

La seconda ipotesi invece non si è confermata, poiché l'aggregazione non viene utilizzata dagli adolescenti soltanto per sopportare la paura della solitudine, come avevo ipotizzato, ma

anche per motivi diversi, tra cui la volontà di affrontare questa paura, di ignorarla oppure di chiedere aiuto. L'aggregazione non è quindi una tecnica esclusiva di un solo comportamento, ma ne include diversi e risulta essere un comportamento generico indipendente.

## 8. Considerazioni personali

Nel corso di questo lavoro ho avuto modo di approfondire una tematica da me poco conosciuta e di apprendere conoscenze che vanno anche al di fuori dell'ambito di ricerca. Le informazioni che ho trovato consultando fonti di vario tipo mi hanno infatti consentito di ampliare il raggio di interesse e di leggere articoli che forse prima non avrei mai pensato di sfogliare. La quantità di informazioni è risultata essere grande, al contrario di quello che credevo all'inizio, ma ciò mi ha permesso di integrare tematiche differenti nel mio lavoro e di relazionarle con il mio tema principale, avendo come risultato un testo con molti rimandi e fonti diverse.

## 9. Ringraziamenti

Per concludere vorrei ringraziare diverse persone per avermi aiutata e sostenuta durante questo periodo di raccolta e di elaborazione dei dati che mi ha portato al completamento del mio lavoro di maturità. Prima di tutto ringrazio i professori Adriano Martignoni e Marco Pellegrini per avermi indirizzato ed aiutato a strutturare e dare forma alla ricerca. Ringrazio anche mio nonno che volendomi dare una mano otteneva l'opposto. Infatti cominciava a parlarmi di quanto sia importante il lavoro di maturità oppure cercava di trasmettermi le sue conoscenze che però non c'entravano molto con il mio tema. Come dice il detto: è il pensiero che conta. Questo vale anche per la mia famiglia, anche se gli articoli che mi trovavano erano utili ed interessanti e soprattutto pertinenti.

*Esistono diverse forme di solitudine più genuine, più dolorose, più profonde di quelle che siamo soliti definire tali. Non ti è mai accaduto di trovarti in una compagnia numerosa e all'improvviso, dopo esserti sentito assolutamente e piacevolmente a tuo agio, tutti i presenti ti sono sembrati degli spettri e tu solo l'unica persona reale tra loro? O nel mezzo di una discussione quanto mai stimolante con un tuo amico non ti sei mai reso conto della totale inconsistenza di tutte quelle parole e dell'improbabilità di riuscire a capirvi? O mentre giacevi beato tra le braccia della tua amata non hai mai avvertito d'improvviso, con assoluta certezza, che dietro la sua fronte passavano pensieri di cui non sapevi nulla? Tutto questo è solitudine, una solitudine peggiore di ciò che comunemente definiamo l'essere soli con sé stessi. Perché, commisurato con le altre solitudini reali in cui c'è inquietudine, pericolo e disperazione, questo tipo di isolamento rappresenta una condizione così innocentemente contemplativa che forse dovremmo percepire lo stare con noi stessi come la forma più dolce e piacevole di socievolezza.*

Arthur Schnitzler, *Il libro dei motti e delle riflessioni* (1927)



## 10. Bibliografia

Dipinto: Edvard Munch, *Sera sul viale Karl Johann*, 1892. Olio su tela, 84,5×121 cm, Bergen, collezione Rasmus Megers.

Articolo: «Animazione sociale», giugno/ luglio 2012.

Vittorino Andreoli, *Giovani*, ed. Biblioteca Universale Rizzoli Supersaggi, Milano 1997.

Zygmunt Bauman, *Paura liquida*, ed. Laterza, Roma-Bari 2006.

Umberto Galimberti, *L'ospite inquietante. Il nichilismo e i giovani*, Feltrinelli, Milano 2008.

Maria Rita Ciceri, *La Paura. Farsi un'idea*, il Mulino, Bologna 2001.

Damiano Meregalli, *Abitare la solitudine. Percorsi di pedagogia introspettiva*, Vita e Pensiero, Milano 2017.

Gustavo Pietropolli Charmet, *Ritratto dell'adolescente di oggi*, ed. Laterza, Roma-Bari 2008.

Kira Stellato, *SOS adolescenti*, Red Edizioni, Milano 2009.

Silvia Vegetti Finzi, Anna Maria Battistin, *L'età incerta. I nuovi adolescenti*, Mondadori, Milano 2000.

## 11. Sitografia

Immagine: <http://www.mariagiuliaminichetti.it/solo-sconfitto-la-paura-della-solitudine-sarai-capace-amare-osho/>

<http://www.fobie.org/eremofobia.html>: un dizionario delle fobie online.

<https://en.wikipedia.org/wiki/>: un'enciclopedia libera online.

<http://www.google.ch/amp/www.psicoanalisi.it>: una pagina web creata dal dottor Quirino Zangrilli, il quale pratica psicoanalisi e ha ideato e fondato la rivista multimediale "Psicoanalisi e scienza, una rivista italiana di psicoanalisi online.

<http://enricomariasecci.blog.tiscali.it/>: un blog creato dallo psicologo e psicoterapeuta Enrico Maria Secci, dove pubblica i suoi articoli.

<http://www.nilalienum.it/>: un sito che contiene gli scritti di Luigi Anèpeta, medico, psichiatra e psicoanalista, autore di diversi libri che trattano le tematiche relative ai suoi ambiti di conoscenza.

<https://ipnosi-terapeutica.com/>: un blog creato da Mariella dal Farra, psicologa e psicoterapeuta.

<http://www.cultura.rai.it/>: sito ufficiale della RAI cultura.

<https://www.swissinfo.ch/>: sito ufficiale delle unità radiotelevisive della SRG SSR (unità aziendale internazionale della Società svizzera di radiotelevisione).

<https://www.che-fare.com/>: un'associazione no profit che pubblica articoli con delle analisi sulle trasformazioni culturali.

<http://conversazioniparallele.blogspot.ch/>: un blog nel quale vengono pubblicati estratti di opere.

<http://www.treccani.it/>: un'enciclopedia italiana di scienze, lettere e arti.

## 12. Allegati

## Lavoro di maturità sulla paura della solitudine nell'adolescenza

Ciao a tutti,

sono un'allieva del liceo cantonale di Bellinzona e nel mio lavoro di maturità indago la paura della solitudine negli adolescenti.

Coloro che appartengono alla fascia di età compresa tra i 13 e i 20 anni sono invitati a compilare il formulario. Le informazioni verranno utilizzate in forma anonima e solamente a scopo di ricerca.

Mi fate un piacere se lo diffondete inviandolo anche ai vostri amici.

Grazie mille per il vostro aiuto!

Valentina Ballerini

### Sesso \*

maschio

femmina

### Età \*

Testo risposta breve

### Come ti trovi con i tuoi amici? \*

	completamente d'accordo	abbastanza d'accordo	non lo so	non molto d'accordo	per niente d'accordo
Mi fido di loro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi capiscono e si accorgono quando c'è qualcosa che non va	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Posso parlare di tutto con loro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Posso essere me stesso/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ti sei mai sentito/a solo/a? \*

- tutti i giorni
- spesso
- a volte
- raramente
- mai

In quale ambito/ situazione? \*

- ambito scolastico
- ambito familiare
- ambito sentimentale
- tra gli amici
- in mezzo alla folla
- in posti con poca gente o nessuno
- in una situazione difficile
- in viaggio
- non mi sono mai sentito/a solo/a
- Altro...

Quanto pensi che la paura della solitudine sia un problema diffuso tra gli adolescenti? \*

	0	1	2	3	4	5	6	
per niente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	moltissimo

Quanto grande è il tuo problema della paura della solitudine? \*

	0	1	2	3	4	5	6	
nullo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	grandissimo

Secondo te la paura della solitudine è: \*

	Completamente d'accordo	Abbastanza d'accordo	Non lo so	Non molto d'accordo	Per niente d'accordo
Un fenomeno transitorio dell'adolescenza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Una patologia indipendente dall'adolescenza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hai avuto paura di rimanere solo/a: \*

- tutti i giorni
- spesso
- a volte
- raramente
- mai

**Cos'hai fatto per contrastarla? \***

- Ho partecipato a gruppi sportivi/ musicali/ scout/ volontariato/ ...
- Sono uscito/a con amici
- Ho chiesto aiuto
- Ho finto che andasse tutto bene
- Niente; sono caduto/a in depressione
- Ho aumentato il consumo di alcol/ fumo/ ...
- Ho passato molto tempo sui social networks
- L'ho sopportata
- Mi sono detto/a che ci sono problemi più gravi
- Non ho mai provato questa paura
- Altro...

**Quale pensi sia un metodo efficace per affrontare la paura di rimanere soli? \***

- Chiedere aiuto
- Fingere che vada tutto bene
- Associarsi a dei gruppi
- Evitare le situazioni che possono provocare questa paura
- Essere consapevole della propria incapacità di affrontarla
- Sopportarla
- Avere una visione più generale e staccarsi dal problema
- Altro...

Quando hai chiesto aiuto per la tua paura della solitudine l'hai ottenuto? \*

- sempre
- spesso
- a volte
- raramente
- mai
- non ho mai cercato aiuto
- non ho mai avuto bisogno di chiedere aiuto

Che cosa faresti per aiutare una persona che ha questa paura? \*

- Chiederei consigli ad un adulto o ad uno psicologo
- La farei uscire con un gruppo per farla sentire accettata
- La distraerei per non farla pensare al problema
- L'aiuterei ad affrontare il problema
- Farei attenzione a evitare le situazioni che possono provocare questa paura
- La lascerei in pace per non complicare la situazione
- Non potrei fare niente perché non so come comportarmi
- Altro...