



Le leve per la ripresa e per la riscossa si fanno qui, sul lago, nelle montagne e nelle valli • don Giuseppe Brusadelli

SOLI IN MEZZO AGLI ALTRI PARADOSSO DEI GIOVANI

La ricerca che fa riflettere: il 55,4% degli under 25 si sente solo, ma meno del 10% ha pochi contatti. Nuove condizioni di isolamento legate ai social e alla ridefinizione dei rapporti umani post Covid

ENZO GROSSI

Una ragazza siede ogni mattina al tavolo vicino alla finestra di una biblioteca universitaria. Ha gli auricolari, il computer acceso, un'agenda piena di appunti e un flusso continuo di notifiche che illumina lo schermo del telefono. Intorno a lei decine di studenti parlano, ridono, si scambiano libri, si salutano. Lei ogni tanto alza lo sguardo, quasi per verificare di essere davvero lì. Poi torna al computer.

In quella biblioteca affollata, circondata da persone e da contatti, può sentirsi profondamente sola. Non perché non abbia nessuno intorno, ma perché non sa con chi condividere ciò che le pesa davvero.

È un'immagine di fantasia, ma descrive un fenomeno molto reale. E racconta forse meglio di tante definizioni il paradosso della solitudine contemporanea.

Quando si parla di solitudine, infatti, il pensiero corre quasi automaticamente agli anziani. Con l'avanzare dell'età si riducono infatti spesso le reti sociali, si perde il coniuge, i figli possono vivere lontano, diminuiscono le occasioni di incontro. La solitudine assume così una forma facilmente riconoscibile: una casa vuota, poche visite, giornate trascorse senza incontrare nessuno.

La solitudine dei giovani è più difficile da vedere, perché spesso si nasconde esattamente dove non penseremmo di cercarla: in mezzo agli altri.

Lo studio scientifico

È un tema sul quale abbiamo recentemente lavorato insieme a Giorgio Tavano Blessi, ricercatore dello Iulm, in uno studio dedicato al ruolo della solitudine e dell'isolamento sociale nella percezione di benessere dei giovani. La ricerca parte proprio da una distinzione fondamentale: essere soli e sentirsi soli sono due cose diverse.

L'isolamento sociale è una condizione prevalentemente oggettiva, che riguarda il numero e

la frequenza delle relazioni. La solitudine è invece un'esperienza soggettiva, legata alla distanza tra le relazioni che una persona possiede e quelle di cui sente di avere bisogno.

Si può quindi vivere soli senza soffrire la solitudine. E, al contrario, essere circondati da persone e sentirsi profondamente soli. Ed è proprio questo secondo scena-



Enzo Grossi MEDICO

L'autore

Medico Chirurgo, ricercatore, docente universitario e manager nel campo della ricerca, dal 2012 Enzo Grossi è direttore scientifico di Villa Santa Maria, centro multiservizi di Neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza con sede a Tavernerio (Co)

rio a emergere con forza tra i giovani.

Nel 2025 abbiamo condotto uno studio su 2.529 ragazzi e ragazze tra i 18 e i 25 anni, misurando benessere psicologico, solitudine percepita e isolamento sociale attraverso strumenti scientificamente validati. Il risultato più interessante nasce dal confronto tra le ultime due dimensioni.

Il 55,4% dei giovani esaminati presenta valori indicativi di un elevato livello di solitudine percepita. Più di uno su due. Quando però abbiamo misurato la consistenza effettiva delle loro reti sociali, la percentuale di soggetti a



L'alienazione da smarthpone in una provocatoria illustrazione dell'artista britannico Steve Cutts

rischio di isolamento è risultata pari soltanto all'8,5%.

È una distanza enorme e costituisce forse il dato culturalmente più interessante della ricerca. La maggioranza di questi giovani non è isolata. Ha relazioni, incontra persone, possiede una rete sociale. Eppure una quota sorprendentemente elevata si sente sola.

Il problema, dunque, non sembra essere soltanto quante relazioni abbiamo, ma che cosa troviamo dentro quelle relazioni.

I dati internazionali rafforzano questa lettura. Il rapporto 2025 della Commissione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità sulla connessione sociale

(<https://www.who.int/publications/i/item/978240112360>) stima che la solitudine interessi circa una persona su sei nel mondo e indica adolescenti e giovani adulti tra i gruppi maggiormente coinvolti. La vecchia equazione tra età avanzata e solitudine va quindi almeno in parte ripensata.

C'è poi un secondo elemento. Questa condizione si inserisce in un quadro di deterioramento del benessere psicologico dei giovani che avevamo già documentato in precedenti ricerche. Nei rilevamenti del 2008 e del 2018 il valore medio del Psychological General Well-Being Index si collocava ancora nell'area della normalità.

Dal 2023 al 2025 i valori sono invece scesi nell'area definita di malessere psicologico.

La pandemia ha certamente rappresentato un acceleratore, ma sarebbe semplicistico attribuirle l'intera responsabilità. Il declino era iniziato prima e chiama in causa trasformazioni più profonde: la precarietà delle prospettive, il cambiamento delle strutture familiari, la rarefazione di alcuni luoghi di aggregazione e, inevitabilmente, la rivoluzione digitale.

Anche qui occorre evitare conclusioni troppo facili. Dire che i social network rendono soli i giovani sarebbe suggestivo, ma

scientificamente riduttivo. Le tecnologie digitali possono favorire e mantenere relazioni, così come possono, in determinate condizioni, associarsi a una diversa qualità delle interazioni faccia a faccia.

Il punto è più sottile: essere connessi non significa necessariamente essere in relazione.

Un giovane può avere centinaia di contatti e non avere una persona alla quale raccontare una paura. Può ricevere decine di messaggi e non sentirsi compreso. Può trascorrere molte ore con i coetanei senza percepire un autentico senso di appartenenza.

È un aspetto particolarmente importante tra adolescenza e giovane età adulta, quando si costruiscono identità, autonomia, relazioni affettive e ruolo sociale. In questa fase il rapporto con gli altri è anche uno degli strumenti attraverso i quali si definisce la propria identità.

Qualità delle relazioni

Per questo la solitudine dei giovani dovrebbe preoccuparci almeno quanto quella degli anziani. La letteratura associa solitudine e isolamento a un peggior benessere psicologico e a una maggiore presenza di ansia e sintomi depressivi.

Ne deriva anche un'indicazione importante sul piano della prevenzione. Se il problema fosse semplicemente l'isolamento, basterebbe moltiplicare le occasioni di incontro. Ma se oltre la metà dei giovani esaminati riferisce solitudine mentre meno di uno su dieci presenta una rete sociale realmente povera, mettere più persone intorno a un ragazzo evidentemente non basta.

Occorre interrogarsi sulla qualità delle relazioni e sui contesti nei quali possono svilupparsi: famiglia e scuola, ma anche università, sport, associazionismo, volontariato, cultura e luoghi di aggregazione. Non semplicemente più connessioni, dunque, ma relazioni capaci di generare fiducia, reciprocità e appartenenza.

E allora si può tornare alla ragazza della biblioteca. È circondata da persone. Il telefono continua a ricevere messaggi. Qualcuno probabilmente la saluterà uscendo e qualcun altro le scriverà prima di sera. Eppure nulla di tutto questo garantisce che non si senta sola.