



UNIVERSITÀ DELLA
VALLE D'AOSTA
UNIVERSITÉ DE LA
VALLÉE D'AOSTE

**DIPARTIMENTO DI SCIENZE UMANE E SOCIALI
CORSO DI LAUREA SCIENZE E TECNICHE PSICOLOGICHE**

ANNO ACCADEMICO 2025/2026

TESI DI LAUREA TRIENNALE

**SOLITUDINE POSITIVA E BENESSERE SOGGETTIVO
NELL'EPOCA DELL'IPERCONNESSIONE: UNA
PROSPETTIVA SULLE DIFFERENZE DI GENERE**

RELATORE

Martin Dodman

LAUREANDA

Alisia Bonetti

Matricola 22 D03 445

INDICE

Introduzione	5
Capitolo 1 – FONDAMENTI TEORICI DELLA SOLITUDINE POSITIVA E DEL BENESSERE SOGGETTIVO	
1.1 Approfondire il concetto di solitudine positiva e imposta	7
1.2 Rituali di solitudine: dalla tradizione alla natura moderna	10
1.3 Preferenza per la solitudine e tratti di personalità	13
1.4 Solitudine: aspetti teorici del concetto	19
1.5 Benessere soggettivo	24
1.6 Consapevolezza e autodeterminazione: introduzione al concetto di genere	27
Capitolo 2 – UNA SOCIETÀ IPERCONNESSA	
2.1 FOMO e carico relazionale percepito: differenze di genere	32
2.2 Stigmatizzazione dell'introversione e della preferenza per la solitudine	36
Capitolo 3 – OLTRE LO STIGMA: DALLE CONSEGUENZE REALI DELLA SOLITUDINE AL BENESSERE, TRA MINDFULNESS E GENERE	
3.1 Quando la solitudine diventa loneliness: conseguenze psicologiche	40
3.2 La mindfulness come approccio di intervento	42
3.3 Effetti della mindfulness: una prospettiva di genere	45
Conclusioni	50

INTRODUZIONE

Nel corso della vita, ogni individuo sperimenta momenti di solitudine, ma il significato che essa assume può variare in modo radicale: da esperienza di privazione e isolamento a possibilità di rigenerazione e conoscenza di sé. Nonostante questa doppia valenza sia già riconosciuta in ambito psicologico, la riflessione pubblica e in parte anche quella scientifica hanno storicamente focalizzato la propria attenzione verso la lettura negativa del fenomeno, con una tendenza a patologizzare chi sceglie di trascorrere del tempo con sé stesso. Il presente elaborato nasce quindi dall'esigenza di riequilibrare questa prospettiva, valorizzando maggiormente la solitudine positiva – una condizione scelta autonomamente, ricercata e vissuta come fonte di benessere – senza tuttavia negare l'esistenza del suo aspetto negativo, la solitudine imposta o subita.

Vi è quindi un duplice obiettivo. Da un lato, si intende ricostruire, attraverso la letteratura psicologica, sociologica e filosofica la distinzione tra queste due forme di solitudine, evidenziando come non sia la condizione oggettiva di isolamento a determinarne la valenza, ma la sua natura volontaria o subita. Dall'altro, si cerca di comprendere il motivo per cui nella società contemporanea, questa distinzione risulti difficile da vivere. L'aspettativa da parte della società, di disponibilità costante generata dall'iperconnessione – digitale e fisica – rende sempre più raro dedicare del tempo a sé, e chi lo ricerca attivamente rischia di essere percepito come anomalo o stigmatizzato.

Accanto a questi due filoni, si sviluppa un terzo obiettivo, trasversale: l'analisi delle differenze di genere nell'esperienza della solitudine. Come evidenziato dalla letteratura emersa, si tratta di un aspetto ancora poco sviluppato sul piano teorico. Il presente lavoro affronta consapevolmente questo limite attraverso un confronto binario tra uomini e donne, coerentemente con la maggior parte delle fonti empiriche disponibili. Tale vincolo verrà ripreso in sede di conclusione insieme ad una riflessione sulle possibili direzioni di ricerca future, più aperte ad una concezione multidimensionale del genere.

In merito alla fascia d'età, il presente elaborato si concentra in particolare sui giovani adulti, scelta coerente con la maggior parte del materiale empirico raccolto. Tuttavia, il confronto viene esteso trasversalmente anche ad altre fasce d'età, così da inquadrare le

differenze di genere in una prospettiva più ampia, con la consapevolezza che non si tratta di un'analisi controllata a parità di età, bensì di un confronto di contesto.

Per la mia ricerca bibliografica, ho identificato parole chiave e sinonimi, insieme ad altri termini, frasi e concetti correlati, e ho quindi consultato Google Scholar, Scopus e Web of Science per la ricerca multidisciplinare e PubMed e PsycINFO per quella psicologica, restringendo gradualmente la ricerca fino a individuare la letteratura più pertinente al mio scopo.

L'elaborato si sviluppa su tre capitoli. Il primo si dedica alla ricostruzione dei fondamenti teorici della solitudine positiva e del benessere soggettivo, a partire dalla distinzione tra le sue diverse forme (aleness, loneliness, solitude) passando per gli antichi rituali di solitudine che ne testimoniano il valore culturale e introspettivo, per poi approfondire il ruolo dei tratti di personalità e della teoria dell'autodeterminazione, arrivando a un primo inquadramento del tema del genere.

Il secondo capitolo prosegue concentrandosi sulla società iperconnessa contemporanea, mostrando come la difficoltà di stare bene nel proprio spazio possa generare FOMO e successivamente sovraccarico relazionale e come, allo stesso tempo, chi riesce a sottrarsi a questa dinamica scegliendo di trascorrere del tempo in solitudine finisca per essere stigmatizzato.

Infine, il terzo e ultimo capitolo, approfondisce il confine tra solitudine positiva e loneliness, le conseguenze psicologiche di quest'ultima, e il ruolo che la mindfulness può svolgere come strumento per coltivare attivamente la dimensione benefica della solitudine, insieme ad un'analisi finale di come questi benefici si distribuiscano – o meno – tra i generi.

CAPITOLO 1 – FONDAMENTI TEORICI DELLA SOLITUDINE POSITIVA E DEL BENESSERE SOGGETTIVO

La solitudine è un'esperienza che ogni individuo attraversa nel corso della propria vita, con intensità e frequenza che variano da persona a persona. Tale concetto assume tuttavia significati differenti. Da un lato vi è la solitudine come sensazione di isolamento, ossia un'esperienza di privazione che può manifestarsi anche in presenza di altri. Dall'altro, si parla di solitudine positiva, una condizione desiderata e ricercata dalla persona che sceglie di dedicare del tempo a sé stessa, come occasione di rigenerazione e di prospettiva sulla propria vita. La differenza tra le due è situata all'origine: la prima risulta essere imposta da circostanze esterne, la seconda nasce da una scelta personale volontaria (Bansal, 2024).

Per quanto riguarda nello specifico la componente negativa, un contributo di rilievo è offerto dalla definizione di Peplau e Perlman (1982, citati in Heinrich & Gullone, 2006) i quali descrivono la solitudine come uno stato avversivo generato da una discrepanza tra le relazioni interpersonali desiderate e quelle effettivamente percepite. Tuttavia, il costrutto nel suo complesso non si esaurisce in quest'unica accezione. Da un punto di vista psicologico «la solitudine è un costrutto complesso e multidimensionale, che può avere valenze sia positive sia negative, legate a contesti situazionali e a fattori personali» (Costantini, 2020).

1.1 Approfondire il concetto di solitudine positiva e imposta

Un ulteriore chiarimento proviene dalla terminologia anglosassone, che individua tre differenti condizioni: (i) l'aloneness, condizione oggettiva di solitudine fisica priva di connotazione emotiva; (ii) la loneliness, dimensione soggettiva e negativa, sofferta, che può verificarsi anche in mezzo alla folla; e (iii) la solitude, ricerca volontaria e consapevole della solitudine fisica per riflettere su di sé o dedicarsi ad attività cognitivamente coinvolgenti (Costantini, 2020, citato in Indelicato, 2024). Analogamente, Chappell e Badger (1989, citati in Wichers, 2014) offrono un'ulteriore chiave di lettura: tale esperienza si differenzia

dall'isolamento sociale poiché quest'ultimo comporta il trovarsi soli involontariamente. Larson (1990, citato in Bansal, 2024) la definisce invece una sospensione temporanea, fisica e virtuale, degli stimoli sociali immediati. Questa impostazione trova conferma in diversi autori (Weiss, 1973 e Melotti, 2006 citati in Indelicato, 2024) e (Buchholz & Catton, 1999, citati in Heinrich & Gullone, 2006), che pur con terminologie diverse concordano nel distinguere due polarità dell'esperienza: una legata a un vissuto di emarginazione, l'altra a una ricerca attiva di quiete.

Approfondendo la natura dell'accezione negativa, la solitudine può essere descritta come un'esperienza soggettiva spiacevole, legata alla percezione di sé come socialmente inadeguati o alla mancanza di connessione con gli altri (Thamboo, 2016, citato in Al-Dbyani et al., 2021). Tale disagio deriva dal fatto che essa segnala una condizione di esclusione sociale (Hawkley e Cacioppo, 2010, citati in Al-Dbyani et al., 2021). Dunque, non è la condizione oggettiva di isolamento fisico a determinare il disagio, ma la carenza di legami e sostegno percepiti come necessari.

Ciò che rende una stessa esperienza fonte di benessere o di disagio dipende dalle motivazioni sottostanti. A confermare tale aspetto vi è il concetto di autodeterminazione, secondo cui un comportamento solitario scelto autonomamente è associato a un benessere più elevato, mentre se lo stesso comportamento è subito o imposto dall'esterno, produce maggiore disagio (Deci & Ryan, 1985, 2000, citati in Corsano et al., 2011).

Quando la solitudine non è volontaria ma subita, questo disagio rischia inoltre di autoalimentarsi. Come afferma il modello del motivo di affiliazione (Cacioppo et al., 2014, citati in Liao et al., 2024), chi attraversa un episodio di solitudine tende a interpretare in modo più negativo le informazioni sociali che provengono dall'esterno e a ritirarsi ulteriormente dalle situazioni di relazione, un circolo che nel tempo può accrescere d'intensità e di durata della solitudine stessa (Qualter et al., 2015, citati in Liao et al., 2024). Questo meccanismo può avere ricadute concrete sul piano psicologico. Diversi studi confermano infatti una solida associazione positiva tra livelli di solitudine e presenza di sintomi depressivi (Liao et al., 2024), a conferma che quando la solitudine è subita e non scelta, il rischio di conseguenze negative sul benessere psicologico dell'individuo aumenta sensibilmente.

Questa lettura trova riscontro in uno studio condotto da Motta e Bortolotti (2020), che mira ad estendere il concetto di autodeterminazione osservando come la stessa

distinzione possa essere valida indipendentemente dalla presenza fisica di altre persone. Secondo i due autori si può esperire una solitudine positiva pur essendo fisicamente isolati, così come ci si può sentire soli anche in compagnia. In questo caso, ciò che assume importanza non è la condizione oggettiva, ma la sua volontarietà – laddove imposta o subita, la solitudine rischia di assumere tratti patologici (Motta & Bortolotti, 2020).

In passato, la ricerca psicologica si è concentrata soprattutto sugli aspetti negativi della solitudine, mentre solo di recente si è sviluppato un filone di studi che pone al centro dell'attenzione i suoi aspetti positivi. Vincent (2020) conduce una riflessione sul tema da una prospettiva storico-sociale, presentandola come un'esperienza umana ricca di possibilità, spesso attivamente ricercata piuttosto che semplicemente subita, in contrapposizione a quella che invece definisce “solitudine fallita” (Bansal, 2024). Nonostante oggi sia nota la distinzione tra le tre tipologie di solitudine citate in precedenza, manca ancora una definizione condivisa di solitudine positiva, per quanto il concetto risulti comprensibile per chi lo vive.

Quest'ultima è tipicamente una questione di scelta, può durare da pochi minuti a diversi giorni, ed è vissuta come benefica. Ost Mor et al. (2020), anziché limitarsi a descrivere tale distinzione a livello teorico, hanno proposto un criterio verificabile per stabilire, caso per caso, quando si possa parlare propriamente di solitudine positiva. Attraverso interviste semi-strutturate condotte su un campione di 124 persone – tra professionisti del settore gerontologico e persone comuni – e una successiva analisi del contenuto, gli autori hanno individuato tre temi cardine: la scelta, la soddisfazione e la significatività, la cui compresenza risulta essere necessaria per poter parlare correttamente di solitudine positiva, e non semplicemente di “stare da soli fisicamente” (Ost Mor et al., 2020).

Seguendo una prospettiva più filosofica, quando la solitudine nasce da una decisione autonoma e ponderata, può favorire una crescita personale autentica, mentre può rivelarsi angosciante e generare sentimenti negativi se imposta dall'esterno (Baloyannis, 2015). Per comprendere pienamente come la solitudine possa incidere sulla vita interiore della persona risulta essenziale prendere in considerazione anche il profilo di personalità di chi la vive. Per la maggior parte degli individui essa costituisce un'esperienza dolorosa, associata a sentimenti di disagio e malinconia, per altri, al contrario, si trasforma in un momento di introspezione e di conoscenza di sé, di pace interiore e di un autentico percorso verso la propria verità personale (Baloyannis, 2015). All'interno di quest'ultima categoria, rientrano anche le pratiche di ricerca interiore condotte in autonomia, una tra queste è rappresentata dalla

meditazione, attraverso cui l'individuo, ritirandosi volontariamente dal contesto sociale, riesce ad accedere a un senso di soddisfazione e compiutezza (Bansal, 2024).

1.2 Rituali di solitudine: dalla tradizione alla natura moderna

La solitudine positiva può manifestarsi nella sua accezione più tradizionale, ossia nell'assenza fisica di altri, oppure attraverso il silenzio che può costituire un momento di incontro con sé stessi. Tuttavia, accanto a questa forma di solitudine ve ne sono diverse che non coincidono necessariamente con l'essere fisicamente soli. Essa può infatti manifestarsi anche in presenza di altre persone, senza che ciò comporti un autentico contatto con la propria interiorità. Si parla ad esempio di attività ricreative o sportive svolte in un contesto condiviso, in cui l'individuo, pur partecipando attivamente, riesce a preservare un proprio spazio interiore.

Il presente elaborato intende offrire una più ampia panoramica delle diverse modalità attraverso cui la solitudine positiva può manifestarsi. Tuttavia, si considera particolarmente utile dedicare maggiore spazio al tema del silenzio in quanto storicamente e culturalmente rilevante, così da comprendere al meglio le profonde radici culturali che caratterizzano il rapporto tra essere umano e solitudine. Diverse tradizioni, infatti, attribuivano al ritiro dalla vita sociale e al silenzio un valore introspettivo, rituale e spirituale.

Tra le diverse culture e tradizioni si colloca la pratica del ritiro in solitudine a contatto con la natura attraverso cui il soggetto cercava di ritrovare energie nuove e di superare ferite interiori, di entrare in un più profondo contatto con la propria interiorità e di accedere a una dimensione che andasse oltre la sfera materiale (Storr, 1988; Gibbens, 1991; Fredrickson & Anderson, 1999). Alcuni personaggi di rilievo storico e religioso, tra cui Mosè, Buddha e Gandhi, spesso descritti come grandi leader, trascorrevano regolarmente periodi di tempo in solitudine nella natura, esperienza associata alla loro crescita spirituale e trasformazione personale (McDonald & Schreyer, 1991).

La “ricerca della visione” rappresenta una delle forme più diffuse di questa pratica, considerata un rito di iniziazione a cui aderivano numerose tradizioni antiche. Tale pratica comportava che l'individuo si ritirasse da solo nella natura per un certo periodo di tempo, concentrandosi sulle proprie qualità, sulla propria vocazione e sul significato più autentico

della propria esistenza (Gennep, 1960). L'autore lo definisce come un vero e proprio rito di passaggio articolato in tre diverse fasi — separazione, transizione e incorporazione — attraverso cui avviene il passaggio da una fase della propria vita a quella successiva (Naor & Mayselless, 2020).

Va precisato che il contatto con la natura rappresenta una delle possibili forme attraverso cui tali cerimonie si sono storicamente sviluppate, oltre a questa infatti, pratiche analoghe orientate alla trasformazione personale e alla riflessione interiore, si possono trovare anche in contesti differenti. Tuttavia, dato il forte legame con le usanze tradizionali più antiche, in questa sede ci si concentra specialmente sulla dimensione naturalistica.

A partire da questa antica tradizione del ritiro in natura sono emerse in epoca contemporanea nuove forme di esperienza in solitudine, maggiormente strutturate e diffuse per lo più in ambito educativo e di crescita personale (Norris, 2011; Knapp & Smith, 2005). A differenza delle tradizionali, le versioni moderne si caratterizzano per la presenza di figure di accompagnamento e guida, assenti invece nelle culture indigene, e per una durata più limitata. Numerosi studi oggi confermano come esperienze di questo tipo continuino a rappresentare un'occasione significativa di crescita personale e di riflessione sul senso della propria vita (Daniel, 2005; Knapp & Smith, 2005; Coburn, 2006; Nicholls, 2008; Kalisch et al., 2011). Naor e Mayselless (2020) evidenziano quindi che le pratiche moderne di ritiro in solitudine possono considerarsi una versione adatta al mondo contemporaneo in grado di alleviare stress e depressione che caratterizzano l'attuale epoca, e che possono essere ricondotti a stili di vita iperstimolanti. Talvolta, risulta difficile riconoscere i benefici del silenzio, in particolar modo quando a questo vengono attribuiti sentimenti indesiderati come l'ansia e la solitudine (Maxted, 2005).

Il silenzio viene riconosciuto come un valore fondamentale per lo sviluppo psicologico dell'individuo (Denham-Vaughan & Edmond, 2010; Kemerer, 2016; Vaughan e Klimo, 2016). Fa sì che egli possa esplorare i contenuti della propria coscienza, libero da vincoli ambientali e sociali (Lehmann, 2016; Lehmann et al., 2019). Trascorrere del tempo in solitaria nella natura consente un allontanamento dalla vita quotidiana. La persona può infatti dedicare un periodo di tempo concordato in anticipo, al fine di riflettere su ciò che dà senso e direzione alla propria esistenza (Knapp & Smith, 2005). A differenza del passato in cui il silenzio veniva principalmente considerato come assenza di comunicazione o di suoni, oggi, le interpretazioni della letteratura psicologica lo definiscono una condizione che consente e

incoraggia lo sviluppo di qualità umane profonde. Picard, medico, filosofo e scrittore di origini ebraiche, durante le sue analisi in merito alla natura del silenzio, lo definisce «un fenomeno autonomo [che] non è semplicemente ciò che accade quando smettiamo di parlare [ma] un tutto indipendente, che sussiste in sé e attraverso sé stesso» (Picard, 2002, p. 15 citato in Naor & Mayseless, 2020).

Così come Genep (1960) individua nel rito di passaggio un mutamento da una fase della vita ad un'altra, anche Marcandonatou (1998) conduce uno studio su persone che avevano scelto deliberatamente di rimanere in silenzio per diversi giorni e osserva la transizione da una dimensione più personale del soggetto verso stati di trascendenza e un profondo mutamento interiore.

L'importanza che viene attribuita al silenzio appare quindi significativa se accostata allo stile di vita contemporaneo che si caratterizza per ritmi frenetici i quali comportano uno spazio limitato all'introspezione e alla quiete interiore (Bobilya, 2005). In accordo, Jung (1951) ribadisce come l'assenza di momenti come questi possa favorire l'insorgenza di un profondo disagio psichico (Naor & Mayseless, 2020).

In questo quadro, un aspetto centrale della solitudine positiva è il suo carattere volontario. Si tratta di una condizione che l'individuo ricerca intenzionalmente e consapevolmente, ed è proprio il fattore “scelta” che gli apporta un valore benefico. Alcune osservazioni derivanti da Hammitt (1982) dimostrano come la cosiddetta “solitudine ricreativa” venga cercata non per sfuggire alla compagnia altrui, bensì per scopi e obiettivi personali, per diventare maggiormente autonomo nella scelta delle proprie azioni e dei propri pensieri, prendendo temporaneamente le distanze dalle pressioni delle relazioni sociali di ogni giorno.

Finora, ampia importanza è stata attribuita agli ambienti naturali capaci di generare un senso di stupore e bellezza. La permanenza totalmente spontanea in questi luoghi rende meno probabile che questi momenti vengano vissuti come una forma di isolamento sofferto (Hawkins, 2023b). In linea con quanto evidenziato in apertura, tale condizione viene talvolta descritta, come nel caso di Nicholls (2008), come un “essere soli insieme”, non si sperimenta quindi una reale separazione dal mondo circostante ed è proprio per questa ragione che si diversifica dall'isolamento o dalla sensazione di essere esclusi (Cole & Hall, 2010). Tali espressioni contribuiscono a confermare come la solitudine positiva, anche nella sua forma

rituale più antica, non richieda necessariamente un distacco dagli altri, ma piuttosto una condizione di raccoglimento interiore che può coesistere con il senso di appartenenza alla realtà esterna (Naor & Mayseless, 2020).

1.3 Preferenza per la solitudine e tratti di personalità

Prima di concentrarsi nello specifico sul tema della preferenza per la solitudine, risulta necessario chiarire cosa si intenda, in psicologia, per personalità. Allport (1961) la definisce come «l'organizzazione dinamica all'interno dell'individuo di quei sistemi psicofisici che determinano le sue caratteristiche, il suo comportamento e il suo pensiero», mentre per altri autori come Weinberg e Gould (1999, citati in Bansal, 2024) essa coincide con i tratti, o la combinazione di tratti, che differenziano un individuo dagli altri. Nel corso del tempo sono emerse diverse cornici teoriche che ne spiegano la formazione (Schultz et al., 2015 citato in Bansal, 2024):

Teorie psicodinamiche: affondano le radici nel pensiero di Freud e nella sua tripartizione della psiche in Es, Io e Super-Io, attribuendo particolare importanza alle esperienze vissute nella prima infanzia. Tale impostazione venne successivamente ripresa e criticata da altri due autori, Jung ed Erikson, che ampliarono il concetto.

Teorie dei tratti: tali teorie sostengono che ogni individuo possiede lo stesso insieme di caratteristiche di personalità di base, che tuttavia si presentano con un'intensità differente in ciascuno: i tratti vanno pensati come un continuum su cui ogni persona occupa una posizione diversa. La teoria dei cinque fattori (Big Five) postulata da Fiske (1980) rappresenta il modello più noto in questo senso e sostiene che la personalità possa essere compresa tramite la gradevolezza (tendenza alla cooperazione e all'empatia verso gli altri), l'estroversione (propensione alla socievolezza, all'energia e alla ricerca di stimolazione esterna), la coscienziosità (organizzazione, disciplina e orientamento agli obiettivi), l'apertura all'esperienza (disponibilità verso nuove idee, immaginazione e curiosità intellettuale) e il nevroticismo (tendenza a provare emozioni negative come insicurezza, ansia e instabilità emotiva) – dimensioni su cui tale paragrafo si dedicherà maggiormente.

Teorie biologiche: l'attenzione si sposta sui correlati fisiologici della personalità, ipotizzando che struttura e funzionamento del cervello possano contribuire a plasmarne la formazione.

Teorie comportamentali: sostengono che la personalità deriva dall'interazione con l'ambiente, dove il rinforzo positivo per determinati comportamenti e le conseguenze negative per altri, nel tempo possono modellare i comportamenti e le modalità di pensiero di un individuo.

Teorie umanistiche: tali teorie attribuiscono un ruolo centrale all'autopercezione della persona. All'interno di questo approccio, Maslow lega lo sviluppo della personalità al soddisfacimento o alla mancata soddisfazione dei bisogni fondamentali descritti all'interno della nota gerarchia dei bisogni, mentre Rogers mette in luce il concetto di autorealizzazione, ossia la spinta di ogni individuo verso la propria crescita e completa espressione di sé.

All'interno di questo filone si posiziona il costrutto specifico del paragrafo: la preferenza per la solitudine, che Coplan e Weeks (2010) definiscono “insociabilità” e Goossens (2014) nomina “gusto per la solitudine”, una tendenza generale a cercare di trascorrere del tempo in solitaria (Bansal, 2024).

Tuttavia, questa capacità di trarre beneficio dalla solitudine non è uguale per tutti, ma dipende da tratti di personalità e tappe evolutive che si costruiscono nel tempo. Winnicott (1958, citato in Bansal, 2024) aveva già osservato come un individuo pienamente capace di godere della propria solitudine in adultità, già da bambino abbia avuto la possibilità di esplorare e dedicarsi ad attività in autonomia sentendosi allo stesso tempo rassicurato dalla presenza della madre. Alla base di tale competenza vi è quello che l'autore descrive come un vero e proprio paradosso: la possibilità di stare soli da adulti si radica in un'esperienza precoce di solitudine vissuta comunque in presenza di un'altra persona. Per descrivere questo legame particolare, Winnicott introduce il concetto di “ego-relatedness”, diverso dal noto legame pulsionale legato alle dinamiche dell'Es. Soltanto in questa condizione – solo, ma non abbandonato – che il bambino può entrare in contatto con la propria vita interiore, senza dover reagire costantemente agli stimoli esterni. Se questa base non si costruisce a sufficienza, l'alternativa è lo sviluppo di un'esistenza fondata maggiormente su relazioni esterne che su un autentico senso di sé (Winnicott, 1958).

Saper stare da soli significa infatti mantenere un senso di connessione nonostante l'assenza fisica degli altri – connessione che nei primi anni riguarda la figura materna e successivamente, con il tempo e la maturazione si estende a un senso più ampio di appartenenza alla comunità (Winnicott, 1958, citato in Bansal, 2024). A conferma di questa lettura vengono individuate tre capacità necessarie che condizionano la possibilità di usufruire a pieno del tempo trascorso da soli: (i) una buona riuscita nei processi di attaccamento infantile; (ii) una capacità di ragionamento avanzata e (iii) lo sviluppo di un pensiero riflessivo plasmato dalle precedenti interazioni sociali del soggetto (Long & Averill, 2003, citati in Motta & Bortolotti, 2020). Al contrario, colui che non riesce a costruire un adeguato senso di appartenenza, dovuto a cause esterne o a tratti di personalità (come nella personalità schizoide), tende a sperimentare sentimenti negativi di solitudine e alienazione.

Le esperienze di solitudine, d'altronde, non dipendono esclusivamente da chi siamo, ma da come le nostre caratteristiche si combinano con l'ambiente circostante, dinamica descritta dal concetto di “nicchia ecologica” della solitudine in grado di offrire sia opportunità che rischi. Chi possiede tratti che favoriscono un senso di controllo e comfort nel proprio ambiente riesce a coglierne i benefici, mentre chi si sente in balia dell'ambiente fatica a farlo (Larson et al., 1982, citati in Motta & Bortolotti, 2020).

Una dimostrazione di come i tratti di personalità possano plasmare l'esperienza della solitudine riguarda gli individui introversi con inclinazioni creative. Storr (1989) afferma che tali soggetti possono sperimentare la propria identità e realizzare il proprio potenziale impegnandosi nelle proprie creazioni, a differenza di chi è invece alla ricerca di approvazione o interazioni altrui. Questa prospettiva si contrappone alla teoria delle relazioni oggettuali. Tale teoria sostiene che l'esistenza di un individuo non avrebbe significato al di là delle sue interazioni con gli altri – visione che secondo l'autore trascura il semplice concetto di scoperta del significato e di come lo sviluppo possa avvenire anche attraverso attività solitarie di natura creativa, dando forma e struttura a progetti che portano la persona ad organizzare, anche inconsapevolmente, i propri pensieri e le proprie emozioni (Storr, 1989, citato in Bansal, 2024). L'apertura verso nuove emozioni, unita alle tappe di sviluppo raggiunte, condiziona dunque il modo soggettivo in cui l'esperienza in solitudine viene interpretata (Motta & Bortolotti, 2020).

Per comprendere l'origine della variabilità individuale è necessario risalire alla distinzione tra introversione ed estroversione, introdotta in psicologia da Jung (1910).

L'autore parla di questi tratti come orientamenti opposti dell'energia psichica: l'introverso concentrerebbe la propria attenzione verso l'interno, verso la propria immaginazione e i propri pensieri, al contrario, l'estroverso, per beneficiare degli stessi risultati avrebbe bisogno di essere circondato da altre persone (Jung, 1910, citato in Fudjack, 2013).

Da qui discende il tema dell'energia, mentre gli estroversi si ricaricherebbero stando in compagnia, gli introversi trarrebbero energia dal proprio mondo interiore vivendo, in certi casi, la permanenza prolungata tra le persone come un momento logorante (Arbetter, 1991; Mudore, 2002, citati in Fudjack, 2013). In aggiunta vi sono una serie di differenze comportamentali, questi ultimi infatti prediligono poche relazioni, ma profonde e significative, piuttosto che diverse relazioni superficiali, la riflessione piuttosto che l'azione, l'ascolto piuttosto che la parola e le attività individuali piuttosto che quelle di gruppo o di squadra (Pannacker, 2012; Arbeter, 1991; Mudore, 2002, citati in Fudjack, 2013).

Alcuni autori ne trovano un correlato fisiologico nel funzionamento del sistema reticolare di attivazione cerebrale, ossia la struttura che ha il compito di regolare il livello di eccitazione della corteccia in risposta agli stimoli ambientali (Benziger, 2005; Eysenck, 1979, citati in Fudjack, 2013). I due tratti differiscono nella forza relativa dei processi di eccitazione e inibizione. Colui che si colloca sul versante dell'introversione presenta un livello di attivazione naturale più elevato, di conseguenza tenderebbe a sentirsi sopraffatto dalle forti stimolazioni esterne e a ricercare piuttosto stimoli meno elevati (lettura, riflessione solitaria, ambienti raccolti e competizione con sé stesso piuttosto che con altri). Chi si muove invece verso il polo opposto, parte da un'attivazione naturale più bassa e ricerca, quindi, stimoli più intensi per arrivare allo stesso livello di comfort, ad esempio attraverso la partecipazione ad eventi affollati e il confronto sociale (Benziger, 2005, citata in Fudjack, 2013).

Successivamente Gallagher (1994) aggiunge una componente genetica affermando che i progressi scientifici nello studio della personalità indicano un'origine in buona parte innata di tali tratti. Per confermare questa tesi, l'autrice si appella agli studi di Kagan su gemelli identici e fraterni, cresciuti insieme o separatamente fin dalla nascita, i quali mostravano tra loro differenze minime di personalità (Gallagher, 1994, citato in Fudjack, 2013). Tuttavia, non tutti gli studiosi condividono questa lettura prevalentemente biologica. Siegelman (1968, citato in Fudjack, 2013) sostiene che anche fattori legati allo sviluppo concorrono a determinare l'orientamento introverso o estroverso di una persona, come la posizione occupata tra i fratelli e la qualità delle prime relazioni tra genitori e figli. In riferimento al

secondo fattore, l'associazione maggiormente condivisa in letteratura risulta essere quella tra genitori accoglienti, affettuosi e positivi a figli tendenzialmente estroversi, e genitori distanti, freddi e critici a figli con un orientamento all'introversione.

Una recente ricerca empirica sviluppatasi all'interno di questa cornice offre un quadro più sfumato di quanto la teoria classica lasci intendere. Un fondamentale contributo arriva da Burger (1995) che osserva come la ricerca psicologica si sia storicamente concentrata sull'interazione sociale, trascurando il tempo trascorso in solitudine. L'autore distingue due tendenze generali: la ricerca della solitudine per evitare l'interazione sociale (timidezza, ansia sociale) e la ricerca di questa per apprezzarne i benefici.

Per verificare empiricamente questa distinzione, Burger (1995) conduce una serie di esperimenti su studenti universitari ed elabora la *Preference for Solitude Scale*, il cui punteggio risulta correlato positivamente a introversione e loneliness, ma non ad ansia sociale, ansia di tratto o desiderabilità sociale, suggerendo motivazioni diverse dalla semplice ansia. Rispetto ai Big Five emerge una correlazione positiva con il nevroticismo e negativa con l'estroversione, dato che l'autore interpreta come possibile "contaminazione" statistica dovuta alla presenza, tra coloro che ottengono punteggi elevati, sia di persone che preferiscono evitare gli altri a causa dell'ansia sociale, sia di persone psicologicamente ben adattate. La scala trova conferma anche sul piano comportamentale. Chi ottiene punteggi alti dedica effettivamente più tempo libero a sé, apprezzandolo maggiormente, evidenze valide anche una volta esclusa la variabile introversione-estroversione, confermando come la preferenza per la solitudine non corrisponda del tutto con quel tratto. Burger ipotizza dunque che, escluse l'ansia sociale e la semplice introversione, un punteggio elevato su questa dimensione possa essere indice di un buon adattamento piuttosto che di scarse abilità sociali (Burger, 1995).

Un'indagine condotta su un campione di 418 studenti universitari da Coplan e colleghi (2019) aiuta a chiarire tale contraddizione, introducendo il concetto di "aloneliness" per spiegare da dove provenga realmente il disagio legato alla solitudine. Secondo gli autori, il problema non è legato alla preferenza in sé, ma nel non riuscire a ottenerne a sufficienza rispetto a quanto si desidererebbe: è proprio questa discrepanza a generare emozioni negative. I dati mostrano infatti che è la preferenza per la solitudine a predire l'aloneliness, ed è quest'ultima – non la preferenza stessa – a predire il disagio emotivo. Questo aiuta a comprendere il motivo per cui la scala di Burger (1995) mostrasse una correlazione con il

nevroticismo: il problema emerge quando non si riesce a vivere la solitudine quanto si vorrebbe (Coplan et al., 2019).

Un ulteriore tassello a questo quadro proviene da uno studio condotto su un campione di 64 studenti universitari, coinvolti in un'esperienza di solitudine volontaria di 24-60 ore immersi nella natura. Le aspettative dei ricercatori prevedevano che gli studenti estroversi (misurati con il *Big Five Inventory*) avrebbero vissuto una solitudine meno intensa rispetto agli introversi e che un livello maggiore di autorealizzazione (misurato con lo *Short Index of Self-Actualization*) avrebbe portato ad un'esperienza più profonda. Tuttavia, i risultati hanno smentito entrambe le aspettative. Gli studenti estroversi hanno ottenuto punteggi più alti, non più bassi come ipotizzato, mentre l'autorealizzazione non è risultata collegata in alcun modo alla profondità dell'esperienza vissuta. Si può quindi dedurre che nessun singolo tratto di personalità, da solo, riesce a predire con certezza chi trarrà più beneficio dalla solitudine (Bochniak, 2007). L'autore riconduce questo risultato alla relativa novità dell'esperienza per chi è estroverso, meno abituato a trascorrere del tempo in solitudine nella vita di tutti i giorni. Per un individuo introverso, già a proprio agio con sé stesso, la stessa esperienza rappresenta un cambiamento meno rilevante e dunque meno intenso (Bochniak, 2007, citato anche in Naor & Mayseless, 2020). Nel complesso, i risultati confermano quanto già indicato dalla nozione di “nicchia ecologica della solitudine”, vale a dire che il beneficio tratto dalla solitudine non dipende dal tratto di personalità isolato, ma dall'interazione tra caratteristiche individuali e caratteristiche specifiche dell'esperienza (Motta & Bortolotti, 2020; Bochniak, 2007).

Nell'insieme, questi contributi restituiscono un quadro più articolato di quanto la distinzione tradizionale tra estroversione ed introversione lasci intendere. Se da un lato, i tratti di personalità e le tappe di sviluppo condizionano la capacità di trarre beneficio dalla solitudine, dall'altro la ricerca più recente mostra che non esiste un tratto stabile in grado di predire con certezza chi apprezzerà il tempo trascorso da solo. Emerge un'immagine della solitudine positiva come esito dell'interazione tra caratteristiche individuali, tappe di sviluppo raggiunte e caratteristiche specifiche del contesto in cui tale esperienza avviene. Se la personalità da sola non chiarisce il rapporto tra un individuo e la propria solitudine, è necessario domandarci che cosa lo determini realmente, interrogativo che troverà risposta nella teoria dell'autodeterminazione discussa più avanti.

1.4 Solitudine: aspetti teorici del concetto

La solitudine può essere definita come un vissuto emotivo doloroso che si manifesta quando le relazioni sociali di una persona, per numero o per qualità, non riescono a soddisfare i suoi bisogni relazionali (Peplau & Perlman, 1982, cap. 8).

Nel tempo, questo tema è stato oggetto di studio da parte di numerosi psicologi e sociologi, le cui riflessioni teoriche sono state ricondotte a otto principali orientamenti: psicodinamico, fenomenologico, esistenziale-umanistico, sociologico, interazionista, cognitivo, della privacy e dei sistemi teorici.

Modelli psicodinamici: Sebbene il padre della psicodinamica sia Sigmund Freud, egli stesso non esplora la solitudine. Successivi psicologi all'interno della tradizione psicodinamica affrontano tale concetto (Burton, 1961; Ferreira, 1962; Fromm-Reichmann, 1959; Leiderman, 1980; Peplau, 1955; Rubins, 1964; Sullivan, 1953; Zilboorg, 1938).

Tra i primi contributi riconducibili a una letteratura psicodinamica della solitudine si posizionano quelli di Zilboorg (1938), Sullivan (1953) e Fromm-Reichmann (1959) (Bansal, 2024; Peplau & Perlman, 1982). L'idea che accomuna tali autori è a favore del fatto che la solitudine affondi le proprie radici nelle esperienze infantili.

Zilboorg (1938), tra i primi ad analizzare il concetto di solitudine, propone una visione differente rispetto alla semplice concettualizzazione di questa come mancanza momentanea di compagnia. L'autore distingue infatti, tra “sentirsi soli” ed “essere soli”. La prima accezione fa riferimento ad una condizione normale e temporanea derivante dalla mancanza di una persona specifica. La seconda, consiste in qualcosa di più profondo e doloroso, non si tratta di una condizione transitoria, bensì, di una condizione persistente percepita come un'esperienza interiore profonda. Secondo Zilboorg la solitudine riflette tratti e caratteristiche profonde della vita psichica della persona, come il narcisismo, la megalomania e l'ostilità. Vi è quindi, da parte del soggetto solitario, una tendenza a vivere sé stesso in modo esageratamente centrato sul proprio io. In questa prospettiva, la solitudine non viene vista esclusivamente come sofferenza, ma come espressione di un funzionamento interno segnato da egocentrismo, rabbia, aggressività e risentimento, le cui origini risalgono alle prime esperienze di dipendenza e frustrazione vissute dal bambino (Bansal, 2024; Peplau & Perlman).

Sullivan (1953), come Zilboorg, fa risalire la solitudine alle prime esperienze infantili. A differenza di quest'ultimo, rivolge l'attenzione verso il bisogno di intimità umana, affermando che tale bisogno si sviluppi molto presto nell'infanzia. Inizialmente manifestandosi attraverso il desiderio di contatto da parte del neonato, successivamente, nella preadolescenza si trasforma nella necessità di instaurare un rapporto intimo fondato sulla condivisione personale. A tal proposito, il soggetto può riscontrare alcune difficoltà nell'instaurare amicizie significative derivanti da inadeguate interazioni con i genitori. In questo senso, la persona non riesce a sviluppare adeguate abilità sociali e tale incapacità si traduce così in una condizione di solitudine vera e propria (Bansal, 2024; Peplau & Perlman, 1982).

Fromm-Reichmann (1959), in accordo con gli altri due autori, descrive la solitudine come «un'esperienza spiacevole e opprimente» che nei casi più estremi può favorire lo sviluppo di stati psicotici. Anche in questo caso, le cause della solitudine vengono attribuite all'infanzia, in particolar modo Fromm-Reichmann evidenzia la mancanza precoce di affetto e cure materne.

La prospettiva psicodinamica, dunque, evidenzia come la solitudine venga considerata un'esperienza prettamente dolorosa e patologica derivante da conflitti interni, bisogni insoddisfatti e incapacità di instaurare relazioni con gli altri (Bansal, 2024; Peplau & Perlman, 1982, cap. 8).

La prospettiva fenomenologica: Rogers, il più noto sostenitore di tale prospettiva, approfondisce il tema della solitudine in alcune sue opere risalenti agli anni 1961 e 1970 partendo dalla teoria della personalità centrata sul concetto di sé (Bansal, 2024). A differenza della prospettiva psicodinamica, l'autore ritiene che l'esperienza della solitudine derivi dalle condizioni attuali vissute dalla persona, piuttosto che dalle esperienze precoci (Peplau & Perlman, 1982). Tale modello pone al centro le pressioni che la società esercita sull'individuo nell'attuare comportamenti socialmente approvati per favorire un miglior adattamento. Il soggetto finisce così per identificarsi con ruoli che non lo rispecchiano pienamente generando una discrepanza tra il vero io interiore e l'immagine che finisce per mostrare agli altri. Tuttavia, la solitudine emerge quando la persona entra in contatto con il proprio sé autentico, nonostante questa apertura, infatti, permane il timore di non essere accettato. Tale timore fa sì che la persona continui a rifugiarsi dietro un'immagine socialmente accettabile alimentando sempre di più il senso di isolamento e il vuoto interiore. In accordo con Rogers,

anche Moore (1976) propone l'ipotesi che la solitudine sia il risultato di una discrepanza tra il sé reale e quello idealizzato (Peplau & Perlman, 1982).

L'approccio esistenzialista: questo approccio parte dal presupposto che l'essere umano sia un individuo isolato, i vissuti interiori di ciascun individuo restano inaccessibili agli altri in quanto nessuno può accedere all'esperienza soggettiva altrui. Gli autori che condividono tale visione cercano di analizzare come le persone possono convivere con la propria solitudine. Moustakas, principale sostenitore di questa corrente, propone una distinzione fondamentale tra "l'ansia da solitudine", un insieme di meccanismi di difesa che l'individuo attua per evitare di affrontare le questioni fondamentali della vita, e la "vera solitudine", ossia affrontare da soli le esperienze fondamentali della vita tra cui: la nascita, la morte, il cambiamento e la tragedia.

Gli esistenzialisti, tra cui Moustakas, introducono un'accezione positiva alla solitudine descrivendola come una forza creativa: «Ogni vera esperienza di solitudine comporta un confronto o un incontro con sé stessi... L'incontro... è un'esperienza gioiosa... Sia l'incontro che il confronto sono modi per far progredire la vita e sentirsi vivi in un mondo relativamente stagnante; sono modi per uscire da cicli comportamentali ripetitivi» (Moustakas, 1972). Sebbene la solitudine abbia una componente dolorosa, si abbraccia una visione positiva di essa con l'obiettivo di incoraggiare gli individui ad affrontare la paura della solitudine e ad accettarla, sfruttandola in modo costruttivo (Bansal, 2024; Peplau e Perlman, 1982, cap. 8)

L'approccio sociologico: Tra le figure chiave che esaminano la solitudine da un punto di vista sociologico figurano Bowman (1955), Riesman (1961) e Slater (1976). Bowman (1955) evidenzia alcune cause che secondo lui concorrono all'aumento di solitudine: (1) le persone hanno relazioni più deboli all'interno della famiglia o di gruppi ristretti; (2) vi è maggiore mobilità familiare; (3) aumento della mobilità sociale dovuta al fatto che le persone cambiano più facilmente classe sociale o status.

Riesman (1961) e Slater (1976), anch'essi esponenti dell'approccio sociologico evidenziano che la causa della solitudine sia esterna alla persona e che sia la società a generarla. Entrambi, dunque, ritengono che la causa della solitudine sia da ricercare in dinamiche sociali più ampie rispetto ai semplici fattori individuali. L'idea centrale di Riesman (1961) ruota attorno al concetto secondo cui le persone modellano continuamente il proprio

comportamento e strutturano la propria identità in funzione del giudizio e dell'approvazione altrui. Tali comportamenti alimentano la perdita di contatto con i propri sentimenti generando una costante ansia.

Diversamente da Riesman, Slater (1976) ritiene che il problema non sia il comportamento adottato dalle persone, bensì la società che tende a prediligere maggiormente l'individualismo (l'idea che ognuno debba badare a sé stesso e perseguire il proprio destino da solo). In contrasto con la società vi è però un bisogno innato di comunità, di appartenenza e fiducia che a fronte di tali pressioni sociali rimane insoddisfatto portando a un senso di isolamento sociale (Bansal, 2024; Peplau e Perlman, 1982, cap. 8).

La visione interazionista: Weiss (1973), principale esponente di questo approccio, elabora una visione della solitudine che viene definita interazionista per due motivi. Per cominciare, la sua interpretazione sostiene che la solitudine non derivi né da fattori di personalità, né da fattori situazionali, ma piuttosto dall'unione di questi due. A seguire si concentra sull'importanza delle relazioni sociali in termini di attaccamento, guida e senso di autostima, da cui deriva l'idea che la solitudine insorga quando le interazioni sociali di una persona non riescono a soddisfare questi bisogni fondamentali. Weiss (1973) prosegue postulando l'esistenza di due differenti tipologie di solitudine. Parla della solitudine emotiva come esito dell'assenza di un legame stretto con un coniuge, ad esempio, o con un partner, che genera un senso di vuoto simile all'ansia da separazione infantile. La solitudine sociale, invece, è quella che porta a una sensazione di emarginazione e noia dovute alla mancanza di relazioni significative o di un senso di appartenenza ad una comunità (Bansal, 2024; Peplau & Perlman, 1982).

L'approccio cognitivo: al centro dell'approccio si collocano i processi cognitivi, considerati mediatori tra le carenze sociali e l'esperienza della solitudine. Peplau e collaboratori, basandosi sulla teoria dell'attribuzione, analizzano le modalità attraverso cui i soggetti interpretano le cause della propria solitudine e come tali interpretazioni possano condizionare sia l'intensità dell'esperienza, sia la probabilità percepita che questa persista nel tempo. In linea con l'approccio, l'individuo esperisce la solitudine a fronte di una discrepanza tra la quantità di relazioni sociali desiderate e quelle effettivamente possedute. Nell'ambito della ricerca, Peplau estende i confini dello studio delle cause a fattori situazionali, caratteriali, influenze storiche e attuali (Bansal, 2024; Peplau & Perlman, 1982).

L'approccio basato sulla privacy: autori di riferimento di tale approccio, fondato sui concetti di privacy e autorivelazione, sono Derlega e Margulis (1982). Proprio come Weiss (1973), gli autori condividono l'opinione secondo cui le relazioni sociali contribuiscono al raggiungimento, da parte dell'individuo, di vari obiettivi, e che la mancanza di una figura di riferimento (partner sociale), capace di sostenerlo in questo percorso, porta la persona a sperimentare la solitudine. Tuttavia, anche di fronte a relazioni interpersonali in cui viene a mancare la riservatezza necessaria per una comunicazione sincera, si può manifestare solitudine. In tal senso, l'individuo cerca di raggiungere un bilanciamento tra la quantità di relazioni sociali che desidera e quella che effettivamente riesce ad instaurare (Bansal, 2024; Peplau & Perlman, 1982).

La teoria generale dei sistemi: all'interno dell'approccio si posiziona Flanders (1976), le cui riflessioni prendono ispirazione dalla teoria dei sistemi di Miller. Secondo tale visione il comportamento degli organismi viventi è percepito come il risultato di un'influenza combinata di più livelli che operano simultaneamente. In quest'ottica, l'autore riconosce alla solitudine una componente dolorosa, proprio come alcuni degli autori precedenti, ma la considera anche un meccanismo di retroazione (feedback) che può contribuire al benessere della società e degli individui (Bansal, 2024; Peplau & Perlman, 1982).

La tabella 1 riassume i tratti distintivi degli orientamenti teorici discussi finora (adattata da Perlman e Peplau, 1982).

Tabella 1.

	<i>Psycho-dynamic</i>	<i>Phenome-nological</i>	<i>Existential</i>	<i>Socio-logical</i>	<i>Interac-tionist</i>	<i>Cognitive</i>	<i>Privacy</i>	<i>Systems</i>
Views tied to	Clinical work	Clinical work	Clinical work	Social analysis	Clinical work	Research	Theory	Theory
Nature of loneliness								
Positive	No	No	Yes	No	No	No	No	Yes
Normal or pathological	Patho-logical	Patho-logical	Universal	Normative	Normal	Normal	Normal	Normal
Causes								
Within the person or the situation	Person	Person	Human condition	Society	Both	Both	Both	Both
Historical and childhood vs. current	Child-hood	Current	Perpetual	Both	Current	Current	Current	Current

^a As a summary of trends and emphases, this table reflects judgments made by the present authors as well as a simplification of nuances and details.

1.5 Benessere soggettivo

Il benessere è stato oggetto di riflessione umana a partire già dalle tradizioni indigene così come nel pensiero classico greco, e tuttora continua ad occupare un posto in primo piano nelle scienze sociali contemporanee (Alexandrova, in Jarden & Roache, 2023). Il tema in questione assume quindi un ruolo centrale in numerose discipline: dalla psicologia all'economia, dalla sociologia alla filosofia, fino agli studi sullo sviluppo, sulla salute e sulle politiche pubbliche. Un contributo particolare a questa crescita di interesse è venuto grazie alla psicologia positiva, affermata con rapidità sia in ambito accademico sia nella cultura popolare, specialmente nei contesti occidentali (Jarden & Roache, 2023; citati in Bansal, 2024).

Come appena specificato, l'attenzione verso la felicità e la soddisfazione di vita affonda le proprie radici già nel corso dei secoli. Secondo Aristotele, la felicità poteva essere raggiunta dall'uomo vivendo in modo virtuoso, vale a dire, agendo secondo la ragione e compiendo azioni moralmente giuste. Successivamente Bentham amplia il concetto, egli considerava la felicità il fondamento della morale, valido per orientare le scelte dell'individuo verso azioni e comportamenti in grado di produrre maggiore felicità (Kesebir & Diener, 2008). Anche tradizioni orientali come il buddismo e il confucianesimo attribuivano un valore centrale alla contentezza, ossia una forma di serenità interiore e di libertà dalla sofferenza (Tov & Diener, 2013).

In questa cornice si colloca il costrutto specifico del benessere soggettivo. Tale costrutto definisce il modo in cui una persona percepisce e valuta i diversi ambiti della propria esistenza, ossia il grado di soddisfazione rispetto alla vita e quanto spesso si provano emozioni positive piuttosto che negative durante la giornata – una definizione che trova conferma in Diener (2000) e Veenhoven (1997): il primo la descrive come un'esperienza che coinvolge il piano cognitivo e quello emotivo, mentre il secondo ne specifica ulteriormente tre aspetti, ossia il livello di soddisfazione percepito, la coerenza tra aspettative e realtà vissuta, e la desiderabilità complessiva della propria esistenza. È un indicatore che viene anche definito “benessere auto-riferito”, considerato un importante segnale della salute mentale e della felicità delle persone e che fornisce indicazioni sull'aspettativa di vita. L'attenzione nei suoi confronti è cresciuta notevolmente da parte dei ricercatori, in quanto si configura come un indicatore fondamentale del benessere complessivo di una società: oltre

a consentire agli psicologi di eseguire delle valutazioni in merito alla soddisfazione di vita dei singoli soggetti, contribuisce ad orientare le strategie di salute pubblica ed economico-sociale (Bansal, 2024). È bene sottolineare che Diener, con il suo contributo del 1984, fu tra i primi a introdurre il concetto di benessere soggettivo dando il via a un filone di studi che successivamente ebbe un notevole sviluppo all'interno della psicologia positiva.

Tra i fattori che vengono maggiormente associati a tale concetto figurano la presenza di relazioni sociali di sostegno (Diener et al., 2010) e la soddisfazione di bisogni psicologici, tra cui l'autonomia, intesa come la libertà di perseguire i propri obiettivi personali e il senso di competenza (Tay e Diener, 2011). Tuttavia, va segnalato un dato che a prima vista potrebbe sembrare in contrasto con quanto argomentato in precedenza. Diener e Seligman (2002), infatti, in uno studio su un campione di studenti universitari con i più alti livelli di felicità, riscontrarono che i giovani adulti più felici tendevano ad avere relazioni sociali particolarmente ricche, trascorrendo poco tempo in solitudine rispetto alla media (Moore, 2019). Si potrebbe ipotizzare però che questo dato non contraddica necessariamente quanto già esposto, ma suggerisca piuttosto che l'effetto positivo della solitudine sul benessere non dipenda dalla quantità di tempo trascorso da soli in sé, ma dalla natura intenzionale e volontaria di tale condizione, come evidenziato dalla distinzione tra solitudine scelta e solitudine subita di cui si è parlato nei paragrafi precedenti.

Diversi autori hanno posto l'attenzione sul valore psicologico della solitudine quando questa viene scelta liberamente dalla persona. Tra gli autori emerge la figura di Winnicott (1958). Egli sostiene che un individuo pienamente maturo sa ricorrere alla solitudine come mezzo per gestire l'ansia legata allo stress, beneficiando del tempo trascorso da solo per recuperare il proprio equilibrio emotivo. Allo stesso modo, Fiske (1980) sottolinea come l'assenza di distrazioni esterne, unita al maggior livello di concentrazione favorito dalla solitudine, consente di acquisire maggiore consapevolezza in merito alla propria condizione di vita presente. Nel tempo, la letteratura ha attribuito alla solitudine numerosi benefici. Essa è in grado di alleviare le fonti di stress legate alle relazioni sociali e offrire un'occasione di riflessione e di intuizione personale, favorendo al contempo una possibilità di crescita a livello spirituale, personale e creativo. Consente in aggiunta di dedicarsi liberamente ad attività scelte in autonomia, senza essere condizionati da vincoli e aspettative imposti dal contesto sociale. Infine, può offrire uno spazio per raggiungere la liberazione emotiva, una più profonda conoscenza di sé, guarigione e rinnovamento interiore (Winnicott, 1958; Fiske, 1980; Long

& Averill, 2003; Larson, 1990; Burger, 1998; Suedfeld, 1982; Storr, 1988; citati in Naor & Mayseless, 2020).

Al di là delle riflessioni teoriche, la ricerca empirica ha fornito conferme più solide relative al legame tra solitudine volontaria e benessere. Larson e Lee (1996) hanno riscontrato che livelli più bassi di depressione, un minor numero di sintomi fisici e una maggiore soddisfazione di vita complessiva possono essere associati al fatto che l'individuo si senta a proprio agio nella solitudine. In particolare, uno studio condotto da Larson su studenti adolescenti seguiti per una settimana ha dimostrato che trascorrere del tempo moderato in solitudine comportava una diminuzione di problemi comportamentali segnalati dai genitori, un miglior adattamento riscontrato dagli insegnanti e infine punteggi di depressione più bassi. Tra gli adulti invece, questa condizione si associava ad una minore tristezza, un minor numero di sintomi fisici indesiderati e una maggiore soddisfazione generale nei confronti della propria vita. Larson et al. (1982), in aggiunta, hanno suggerito che essa comporti sia opportunità sia potenziali rischi, i cui esiti dipendono principalmente dalle caratteristiche specifiche della persona che si trova ad affrontarla (Naor & Mayseless, 2020).

In linea con queste evidenze, se la solitudine viene vissuta in modo volontario e consapevole non si traduce necessariamente in un'esperienza di separazione dagli altri. Alcuni autori, infatti, ne parlano diversamente rispetto al senso comune che le è sempre stato attribuito: essa non viene vista come un allontanamento dalla società, bensì come un'occasione che favorisce lo sviluppo di una connessione con l'ambiente circostante, così da consentire all'individuo di avvicinarsi al mondo nel suo complesso piuttosto che isolarsene (Heintzman & Mannell, 2003; Bobilya et al., 2005; Wilson, 2011). Tale osservazione assume ampia importanza in quanto contribuisce a mettere in discussione l'idea diffusa e data spesso per scontata che passare del tempo in solitudine equivalga sempre e comunque a isolarsi dagli altri. Al contrario, proprio grazie a questo senso di connessione, emerso durante i momenti di solitudine intenzionale, sembra svilupparsi una maggiore percezione di benessere da parte del soggetto (Terhaar, 2009, citato in Naor & Mayseless, 2020).

Un contributo utile a inquadrare quanto è stato esposto fin qui è offerto dal modello proposto da Littman-Ovadia (2019), utile per comprendere come si costruisca una vita equilibrata. Alla base del modello vi sono due assi differenti, ciascuno costituito da una coppia di dimensioni complementari. Il primo asse riguarda il “fare” e l’”essere”: intesi da un lato come la capacità di perseguire obiettivi e realizzare le proprie potenzialità agendo

concretamente nel mondo; dall'altro la capacità di semplicemente essere, senza necessariamente la presenza di un'azione o un risultato concreto. Per quanto riguarda il secondo asse, vi sono la "relazione" e la "solitudine": da un lato l'attitudine di collaborare con gli altri e di instaurare legami benefici; dall'altro la facoltà di stare da soli. In tal senso, secondo l'autrice la prosperità psicologica si realizza tradizionalmente attraverso le due dimensioni che la società valorizza maggiormente – l'azione, intesa come realizzazione personale e padronanza, e la relazione, intesa come collaborazione e impegno nei legami con gli altri. Tuttavia, Littman-Ovadia (2019) sostiene che queste due dimensioni da sole non siano sufficienti per condurre una vita interamente equilibrata. Di conseguenza risulta necessaria l'integrazione dell'"essere" e della "solitudine", dimensioni meno valorizzate socialmente. In sostanza, il modello non attribuisce alla solitudine soltanto un ruolo accessorio, ma le attribuisce un ruolo strutturale nella costruzione del benessere della persona. Essa non rappresenta l'assenza o il contrario delle relazioni sociali, ma una dimensione essenziale al pari delle altre (Naor & Mayseless, 2020). Come sottolinea la stessa autrice, «per vivere una vita equilibrata, queste due modalità di esistenza socialmente desiderabili – l'agire e le relazioni – devono essere completate rispettivamente dall'essere e dalla solitudine» (Littman-Ovadia, 2019).

1.6 Consapevolezza e autodeterminazione: introduzione al concetto di genere

Se il concetto di personalità da sola non riesce a fornire delle risposte in merito al rapporto tra un individuo e la propria solitudine, e se – come visto nel paragrafo precedente – il benessere che né deriva dipende dalla natura intenzionale e volontaria di tale esperienza, risulta necessario approfondire cosa determini realmente questa intenzionalità. Deci e Ryan (2000) a questo proposito, elaborano la teoria dell'autodeterminazione – già anticipata all'inizio del lavoro e qui ripresa in modo più approfondito – che colloca i comportamenti umani lungo un continuum motivazionale che va dall'amotivazione, ossia una condizione priva di intenzionalità in cui le azioni vengono eseguite senza consapevolezza delle proprie motivazioni, fino alla motivazione intrinseca, in cui la scelta del comportamento avviene perché di per sé interessante o gratificante (Deci & Ryan, 2000). Applicando tale concetto al comportamento solitario, è necessario comprendere, oltre a sapere che un individuo sceglie di stare da solo, se tale scelta sia sostenuta da una motivazione autonoma o se risponda invece

a una pressione esterna (Corsano & Musetti, 2012, citati in Boni, 2017). In questa distinzione affonda le radici la terminologia di solitudine autodeterminata e solitudine non autodeterminata, che rispettivamente indica l'esperienza scelta volontariamente dall'individuo e quella subita a causa di pressioni esterne o per mancanza di alternative (Nicole, 2005; Thomas & Azmitia, 2019, citati in Ost Mor et al., 2020).

Diversi studi empirici con metodologie e campioni differenti convergono verso la stessa conclusione. Un primo fondamentale contributo proviene da Nguyen et al. (2018) che applicano la teoria dell'autodeterminazione allo studio della solitudine attraverso la compilazione di un diario da parte dei partecipanti per la durata di due settimane, a dimostrazione di come non sia tanto la quantità di tempo trascorso da soli a incidere sul benessere, ma piuttosto la natura della motivazione che lo sostiene. Quando la scelta di trascorrere del tempo in solitudine è autonoma e coerente con i propri interessi, la solitudine tende ad accompagnarsi ad un'esperienza emotiva positiva o neutra. Al contrario, quando la solitudine è percepita come imposta, quindi sostenuta da una motivazione controllata, il vissuto tende ad associarsi ad un calo del benessere emotivo. Questo dato conferma quanto emerso nel paragrafo precedente a proposito del limite dei tratti di personalità come unica spiegazione del rapporto tra individuo e solitudine. Si può quindi dedurre che a fare la differenza sia la qualità motivazionale – autonoma o controllata – attraverso cui viene vissuta la solitudine (Nguyen et al., 2018).

Un contributo che rafforza questa prospettiva proviene da Chua e Koestner (2008) che, su un campione di 108 partecipanti, misurano la percentuale di tempo trascorsa in solitudine, il grado di autonomia percepita nella scelta di stare soli, i livelli di solitudine e di soddisfazione di vita e lo stile di attaccamento. Gli esiti mostrano che il legame tra tempo in solitudine e senso di solitudine risulta più debole quanto più tale scelta viene vissuta come autonoma, mentre il legame negativo tra tempo in solitudine e benessere si attenua con l'aumentare dell'autonomia percepita. Un dato rilevante emerso dallo studio è che lo stile di attaccamento non ha avuto alcuna influenza sui risultati, suggerendo che la qualità motivazionale della scelta conti di più della sicurezza relazionale di base (Chua & Koestner, 2008). La stessa dinamica è osservabile anche in età adolescenziale e in giovani adulti. Corsano et al. (2011) lavorano su un campione di 1143 soggetti italiani di età compresa tra i 14 e i 20 anni, rilevando che quanto più un giovane si percepisce autodeterminato nel proprio comportamento solitario, tanto meno si sente solo e valuta con maggiore positività tale

condizione. Se tale comportamento risulta invece subito o imposto, può comportare un maggiore disagio nelle relazioni con i coetanei (Corsano et al., 2011, citati anche in Boni, 2017).

Nella stessa direzione si muove lo studio di Nguyen e Rodriguez (2024), che riconducono i risultati esposti finora ad un'unica cornice concettuale, la distinzione tra solitudine self-determined e non self-determined richiamata precedentemente, spiegando perché la letteratura mostri conclusioni coerenti tra loro nonostante la varietà delle metodologie e dei campioni utilizzati (Nguyen & Rodriguez, 2024).

Accanto alla dimensione motivazionale, vi è un secondo elemento chiave per comprendere la qualità dell'esperienza solitaria, ossia la consapevolezza che viene definita da Brown e Ryan (2003) come «un'attenzione ricettiva e una consapevolezza degli eventi e dell'esperienza presenti» ossia la capacità di essere attenti e pienamente presenti rispetto a ciò che accade nel momento presente (Brown e Ryan, 2003, citati in Naor & Mayseless, 2020). Il ritiro in natura, già incontrato in precedenza come rituale di solitudine, sembra favorire proprio tale competenza. Uno studio condotto da Howell e colleghi (2011) su un campione di 375 studenti universitari rileva come la consapevolezza possa rappresentare un correlato significativo del legame con la natura: sarebbe infatti il contatto con l'ambiente naturale ad accrescere la consapevolezza, favorendo così, a sua volta, anche il benessere della persona (Howell et al., 2011, citati in Naor & Mayseless, 2020).

Tuttavia, il contesto naturale non è l'unico a poter favorire questo stato interiore: anche il silenzio, altro elemento spesso associato alla solitudine, è stato oggetto di riflessioni teoriche. Da un punto di vista filosofico, Bindeman (1981) riprende le riflessioni di Heidegger e Wittgenstein proponendo una concettualizzazione fenomenologica del silenzio, interpretato come un fenomeno in grado di direzionare la persona verso l'esplorazione e la conoscenza di sé (Bindeman, 1981, citato in Naor & Mayseless, 2020). Allo stesso modo, Sardello (2008) descrive l'esperienza del silenzio non come una condizione passiva, bensì come una forma di ricettività attiva, definita “silenzio vivente”: una condizione da cui deriva il modo in cui l'individuo percepisce sé stesso e la realtà che lo circonda (Sardello, 2008, citato in Naor & Mayseless, 2020).

Partendo da questo quadro teorico su motivazione e consapevolezza, è possibile affrontare il secondo tema cardine di questo lavoro, accanto alla solitudine positiva: quello

del genere. Un contributo teorico rilevante in questo ambito è offerto da Barreto et al. (2025), che propongono di superare l'approccio tradizionale con cui la ricerca ha finora esaminato il rapporto tra genere e solitudine. Gli autori osservano che la maggior parte degli studi si è limitata al confronto dei punteggi di solitudine tra uomini e donne, utilizzando il termine "genere" come sinonimo di sesso biologico o sesso assegnato alla nascita. Le metanalisi disponibili mostrano differenze nel complesso trascurabili tra i due gruppi, con una lieve maggiore solitudine dichiarata dalle donne solo quando la misura chiede esplicitamente ai partecipanti di riconoscersi come "soli". Gli stessi autori sottolineano inoltre come la comprensione del legame tra genere e solitudine risulti, ad oggi, ancora poco sviluppata sul piano teorico. Tale carenza deriverebbe, sempre secondo gli autori, dal modo limitato con cui il genere è stato finora considerato in questo ambito. La scelta di trattarlo come una variabile binaria, sovrapponibile al sesso biologico, avrebbe impedito di cogliere totalmente il ruolo che le diverse componenti del genere – identità, espressione, ruoli, esperienze relazionali e orientamento sessuale – svolgono nel modellare l'esperienza soggettiva della solitudine (Barreto et al., 2025).

Pur riconoscendo la fondatezza di questa critica, nel seguito dell'elaborato si sceglie comunque di adottare il confronto binario uomini/donne, coerentemente con la maggior parte delle fonti empiriche disponibili in letteratura. Si tratta di un limite consapevole di questo lavoro, che verrà ripreso in conclusione insieme a una riflessione sulle possibili direzioni di approfondimento future.

Pur muovendosi entro l'approccio binario appena descritto, lo studio di Bansal (2024) offre indicazioni interessanti sul rapporto tra genere e qualità dell'esperienza solitaria. L'autrice si concentra su un campione di 120 partecipanti suddivisi in quattro gruppi da 30 (donne di mezza età, uomini di mezza età, giovani adulte e giovani adulti tra i 18 e i 28 anni) – campione esteso anche alla mezza età, che permette così un confronto tra fasce d'età – e somministra scale relative a preferenza per la solitudine, solitudine positiva, loneliness, benessere soggettivo e personalità. I risultati evidenziano due differenze di genere statisticamente rilevanti: le donne riportano punteggi maggiori rispetto agli uomini nella sottodimensione "quiete" della solitudine positiva e nel nevroticismo. L'autrice interpreta tale riscontro come segno che le donne vivrebbero più spesso la solitudine come contributo alla qualità della vita.

In merito alla preferenza per la solitudine complessiva e alla loneliness, nessuna differenza di genere risulta significativa: dato coerente con quanto osservato da Barreto et al. (2025), secondo cui le differenze di genere in questo tipo di esperienza non riguarderebbero tanto la quantità, quanto piuttosto la qualità di questa scelta volontaria (Bansal, 2024). Nell'insieme i diversi autori citati mostrano come il rapporto tra individuo e solitudine non dipenda esclusivamente dal concetto di personalità discusso in precedenza, ma dipenda dalla qualità motivazionale con cui tale esperienza viene scelta o subita e dal grado di consapevolezza. Emerge così come il genere non sia una variabile a parte nello studio della solitudine, ma un elemento che interagisce con i meccanismi di autodeterminazione e consapevolezza appena discussi.

CAPITOLO 2 – UNA SOCIETÀ IPERCONNESSA

Nella società contemporanea si è affermata un’aspettativa di disponibilità pressoché costante verso gli altri, concetto che l’autrice Sherry Turkle (2011, citata in Candiotta, 2022) introduce attraverso l’espressione di “sé agganciato” (*tethered self*) e che ha reso, da un punto di vista sociale, meno accettabile disimpegnarsi dalle persone, sia che ci si trovi fisicamente vicini a qualcuno sia che si resti raggiungibili a distanza. Si tratta di un’aspettativa che non riguarda soltanto la sfera digitale, ma attraversa allo stesso modo le relazioni vissute di persona. Da un lato, la diffusione di smartphone, assistenti digitali e social media rende la connessione online una componente centrale della quotidianità; dall’altro, diventa sempre più sfumato il confine tra vita reale e vita online, un ciclo di reperibilità percepito come “senza fine”, che rende difficile disconnettersi realmente (Ejaz & Khaliq, 2025).

Questi non sono considerati due fenomeni distinti da trattare separatamente, ma come si accennerà successivamente, la distinzione stessa tra connessione digitale e connessione di persona risulta meno marcata di quanto si tenda a pensare, entrambe, infatti, rispondono allo stesso bisogno affettivo di fondo e possono ugualmente restare insoddisfatte (Candiotta, 2022). All’interno di questo contesto di disponibilità costante, digitale e non, possono svilupparsi due fenomeni strettamente connessi tra loro. Il primo dei due è rappresentato dalla FOMO, ossia, l’ansia di essere esclusi da esperienze vissute dagli altri che spinge a mantenere una costante partecipazione per timore di rimanere fuori; come conseguenza di questa presenza costante protratta nel tempo vi è il concetto di sovraccarico relazionale, cioè il peso soggettivo di dover rispondere continuamente alle richieste e alle aspettative di chi ci circonda.

2.1 FOMO e carico relazionale percepito: differenze di genere

Panwar e Kumar (2024) offrono un contributo utile per inquadrare la FOMO in una società iperconnessa, sostenendo che il fenomeno non vada letto come mero effetto della tecnologia, come indicato dall’interpretazione classica, bensì come espressione dei bisogni di

identità sociale che orientano il comportamento umano. Da qui il richiamo alla teoria dell'identità sociale di Tajfel e Turner (2001, citati in Panwar & Kumar, 2024), secondo cui le persone derivano parte della propria autopercezione dai gruppi a cui appartengono. Gli autori, infatti, osservano che l'appartenenza a un gruppo offre inclusione, conferma e scopo, ma al contempo può generare pressioni di confronto e rischio di esclusione. Negli spazi digitali, tali meccanismi vengono amplificati in quanto le attività dei pari divengono costantemente visibili e immediatamente confrontabili. Il mancato coinvolgimento in un'esperienza condivisa dal proprio gruppo può quindi essere percepito come segnale di non appartenenza, con effetti concreti sull'immagine che la persona ha di sé e sullo status percepito all'interno della cerchia sociale di riferimento.

Gli stessi autori rilevano che gli adolescenti e i giovani adulti risultino essere le due fasce maggiormente esposte a questo rischio, proprio per la fase evolutiva che attraversano, in cui la ricerca di conferma da parte dei coetanei e la definizione della propria identità giocano un ruolo fondamentale (Erikson, 1968; Arnett, 2000, citati in Panwar & Kumar, 2024). Propongono un modello in cui tre fattori – salienza identitaria, bisogno di appartenenza e fragilità identitaria – alimentano la FOMO, che a sua volta peggiora il benessere della persona. Risulta necessario, secondo gli autori, concentrarsi sulla resilienza identitaria e su forme più solide di appartenenza costruite anche al di fuori di contesti digitali (Panwar e Kumar, 2024).

Il presupposto secondo cui digitale e presenza non vadano trattati separatamente, come già anticipato in precedenza, trova conferma nel contributo filosofico di Candiotta (2022), che introduce il concetto di “solitudine estesa” (*extended loneliness*). Non è la scarsità di connessioni a generare questa forma di solitudine, quanto piuttosto il loro eccesso, quando risultano superficiali e insoddisfacenti. Riprendendo la nozione di “sé agganciato” elaborata da Sherry Turkle (citata in Candiotta, 2022) e il quadro teorico della mente estesa di Clark e Chalmers (citati in Candiotta, 2022), l'autrice afferma che quando l'iperconnessione digitale diventa uno stile di vita pervasivo (nello spazio abitativo e nella quotidianità), l'individuo sperimenta un desiderio perenne e mai pienamente soddisfatto di connessione (un “*longing for connection*”). Questo desiderio lo spinge ad una ricerca costante di nuovi contatti online senza però riuscire a colmare il proprio vuoto emotivo alimentando un circolo vizioso in cui più si cerca connessione, più ci si sente soli, questo perché tali connessioni numericamente abbondanti sono in realtà qualitativamente superficiali. A sostegno di ciò Candiotta fa

riferimento allo studio di Russell et al. (2012), il cui “modello della discrepanza cognitiva” evidenzia che la solitudine non dipende dal numero assoluto di amicizie possedute, ma dallo scarto percepito tra il numero di amicizie strette desiderate e quelle effettivamente presenti – un disagio che può nascere quindi sia da relazioni percepite come insufficienti, sia da relazioni eccessive rispetto a quanto la persona desidererebbe. L'autrice non intende fare una distinzione netta tra relazioni online e offline, in quanto, a suo avviso, la vita quotidiana attuale costituisce un intreccio continuo tra le due dimensioni (Candiotta, 2022).

Uno tra i primi studi a indagare sistematicamente la FOMO risale a Milyavskaya et al. (2018), che attraverso il campionamento dell'esperienza su 159 studenti universitari e un successivo studio sperimentale su un campione più ampio di adulti, evidenziano che gli studenti sperimentano FOMO in circa il 16% delle rilevazioni giornaliere, con una maggiore frequenza per la sera e per i giorni a più alta densità sociale. Un dato particolarmente rilevante è che la FOMO, secondo questo studio, non risulta correlata a nessuno dei cinque tratti di personalità del modello Big Five. Piuttosto, si tratta di uno stato che cresce d'intensità quando ciò che si sta perdendo ha una natura sociale. Una maggiore frequenza di FOMO porta ad un peggioramento dell'affettività negativa, un aumento della fatica percepita, maggiore stress, più sintomi fisici, minori ore di sonno oltre a distrazione e calo di concentrazione.

In merito alla prospettiva del genere, gli autori non riscontrano alcuna differenza significativa tra uomini e donne, né nella frequenza né nell'intensità della FOMO (Milyavskaya et al., 2018). Questo risultato trova conferma nella rassegna di Tanhan et al. (2022), che riportano fonti rilevanti inerenti alla questione del genere: lo studio di Rozgonjuk et al. (2021) su 3370 adulti tedeschi attraverso una scala validata sulla FOMO e un questionario sui tratti di personalità, non evidenzia nessuna relazione significativa tra FOMO e genere. Una conferma indiretta arriva anche dalla metanalisi di Fioravanti e colleghi (2021), secondo cui età, genere e area geografica non modificano il legame tra FOMO e uso problematico dei social – segno che il genere non sembra incidere sull'intensità della FOMO provata. Milyavskaya e colleghi, insieme a Rozgonjuk e Fioravanti, convergono così nel non trovare differenze di genere, lasciando pensare che un'eventuale differenza tra uomini e donne non risieda nel provare più o meno FOMO, ma in come questa si trasforma in comportamenti concreti (Tanhan et al., 2022). Come riportano Wang et al. (2021, citati in Tanhan et al., 2022), è la dimensione comportamentale della FOMO (l'agire compulsivo di

controllo e connessione, più che la sua componente cognitiva ed emotiva) a portare degli effetti negativi sulle relazioni sentimentali.

Rimane da chiarire come mai la FOMO non colpisca tutti allo stesso modo e non produca sempre gli stessi esiti. Liu e colleghi (2023) contribuiscono a dare una risposta a questa domanda. Su un campione di 616 studenti universitari, gli autori distinguono quattro comportamenti legati alla solitudine, raggruppabili in due categorie più ampie: da un lato la solitudine positiva e l'eccentricità, espressioni di una solitudine autodeterminata e scelta liberamente; dall'altro l'evitamento sociale e la loneliness, espressioni di una solitudine non autodeterminata e subita. I risultati mettono in luce che è specificamente questa seconda categoria ad innescare la FOMO, la quale a sua volta agisce sulla salute mentale. Al contrario, la solitudine positiva e l'eccentricità non passano attraverso questo fenomeno per influenzare il benessere psicologico, risultando prive dello stesso effetto a cascata. Riassumendo quindi, non è la solitudine in sé a rendere vulnerabili alla FOMO e alle sue conseguenze, ma il modo in cui viene vissuta. Chi non riesce a stare bene nel proprio spazio personale, e per questo lo evita o lo subisce, risulta maggiormente esposto al bisogno di essere costantemente connesso e partecipe, con il rischio di sviluppare nel tempo un vero e proprio sovraccarico relazionale. Chi invece sviluppa un rapporto sereno con la propria solitudine, appare in questo senso meno esposto al rischio (Liu et al., 2023).

Per comprendere in che modo la partecipazione costante possa trasformarsi essa stessa in fonte di pressione, risulta utile fare riferimento alla teoria della resilienza e del carico relazionale (TRRL) proposta da Afifi et al. (2016). Gli autori introducono il concetto di carico relazionale (*relational load*) descrivendolo come «l'usura che lo stress cronico e l'esaurimento delle risorse emotive, psicologiche e relazionali di una persona, attraverso conversazioni ripetute legate allo stress, possono avere sulle relazioni» (Afifi et al., 2016). Se questo esaurimento si protrae nel tempo, lascia le persone coinvolte maggiormente esposte ad una serie di conseguenze negative, tra cui solitudine, ansia, sintomi depressivi e disturbi del sonno. Thompson et al. (2025) offrono una definizione più recente descrivendo il sovraccarico relazionale (*relational overload*) come la sensazione di dover rispondere a richieste eccessive da parte di chi ci è vicino, la mancanza di spazio personale sufficiente e la percezione che le proprie relazioni interferiscano con la propria autonomia e indipendenza. Gli stessi autori confermano che questa sensazione non nasce esclusivamente da un'esposizione digitale o dalla FOMO, ma da qualunque relazione priva di spazi personali dedicati al recupero,

suggerendo che la difficoltà non risieda nell'eccesso di connessione in sé, quanto nell'assenza di uno spazio individuale in cui recuperare le risorse perse, uno spazio che la solitudine positiva è in grado di offrire (Thompson et al., 2025).

Se dunque il carico relazionale e la FOMO non sembrano mostrare differenze significative tra uomini e donne quanto a intensità provata, resta in sospeso una domanda: se le due categorie vivano in maniera diversa le proprie relazioni e la propria solitudine. Un primo indizio in questa direzione è offerto da un ampio esperimento sulla solitudine condotto dalla BBC (British Broadcasting Corporation, ente radiotelevisivo pubblico britannico) su circa 46.000 partecipanti in 237 paesi, mostrando che la solitudine complessiva risulta più frequente negli uomini che nelle donne. Gli autori spiegano tale dato non come una maggiore solitudine maschile in sé, quanto come le condizioni che ne favoriscono l'ammissione (Barreto et al., 2021).

Si può quindi concludere dai diversi contributi citati che la FOMO e il carico relazionale in sé non sembrano colpire uomini e donne in misura diversa, ma il modo in cui questo peso si manifesta, nella qualità delle relazioni sentimentali e nella disponibilità a riconoscere il proprio disagio.

2.2 Stigmatizzazione dell'introversione e della preferenza per la solitudine

Preferenza per la solitudine e introversione non sono costrutti sovrapponibili. Tuttavia, per quanto emerso nel sottocapitolo dedicato a introversione ed estroversione, risultano comunque significativamente correlati (Burger, 1995). All'interno di questo contesto, è quindi pertinente richiamare la letteratura sulla stigmatizzazione dell'introversione.

Dopo aver osservato come l'iperconnessione possa condurre ad un progressivo sovraccarico relazionale, resta da capire cosa accada a chi decide, in modo consapevole, di prendere le distanze da questa dinamica per ritrovare un equilibrio personale. La ricerca afferma che questa scelta non sia affatto neutra sul piano sociale, ma che comporti un rischio reale di stigmatizzazione. Un esempio viene introdotto da Ren e Evans (2021) che in una serie di cinque studi condotti su 1.823 partecipanti, dimostrano che le persone che prediligono la solitudine risultano essere maggiormente esposte all'ostracismo, ossia

all'esperienza di essere ignorate ed escluse. I risultati emersi provengono sia dai resoconti soggettivi dei partecipanti, sia dalle valutazioni che gli stessi partecipanti danno agli amici, familiari e conoscenti percepiti come "solitari". Ciò avviene sperimentalmente, presentando ad una parte del campione un profilo ipotetico con un'alta preferenza per la solitudine con conseguente aumento di intenzioni di esclusione.

Un ulteriore studio cerca di fare chiarezza sul meccanismo in questione affermando che le persone ostracizzano chi cerca la solitudine per un duplice motivo: uno egoistico, in quanto vi è l'aspettativa che interagire con questi individui risulterebbe spiacevole per sé stessi, e uno altruistico, per la convinzione che anche per il "solitario" l'interazione non sarebbe gradita – con il primo predittore più forte delle effettive intenzioni di esclusione. Chi mostra un'alta preferenza per la solitudine viene giudicato come indifferente agli eventi sociali, poco bisognoso di legami affettivi, freddo e introverso, ma sorprendentemente, anche più competente della media, a conferma di come la percezione comune riesca a separare nettamente la preferenza per la solitudine da quella subita e dall'introversione. Nonostante le persone riescano a distinguere l'esistenza di una scelta volontaria e la timidezza, permane la penalizzazione nell'inclusione. Tale fenomeno viene ricondotto dagli autori, sia alle teorie evoluzionistiche dello stigma, secondo cui l'essere umano avrebbe sviluppato la tendenza ad escludere chi non si conforma alle norme condivise di interazione sociale (Kurzban & Leary, 2001; Neuberg et al., 2000), sia alle teorie evolutive dello sviluppo, secondo cui i bambini percepirebbero la ricerca di solitudine come una violazione delle norme relazionali tra pari (Rubin et al., 1990, 1991).

Per comprendere perché, nel mondo di oggi, chi si sottrae alla connessione costante venga percepito come anomalo, è utile concentrarsi su una radice culturale e clinica ben più antica. Questa dinamica di stigmatizzazione trova le proprie origini in una storia che trasforma, nel corso del tempo, l'introversione da semplice caratteristica della personalità a tratto sospetto o addirittura patologico. Fudjack (2013) individua l'origine di questa svolta agli inizi del Novecento, periodo in cui Sigmund Freud, nel saggio *La dinamica del transfert* (1911), definisce l'introversione una «precondizione invariabile e indispensabile» per l'insorgenza di una psiconevrosi. Tale definizione inizia a diffondersi tra gli analisti dell'epoca e trova nuove conferme nel corso del secolo. William McDougall descrive infatti la persona introversa come «relativamente fredda e inespressiva» inibita e incapace di lasciarsi andare (McDougall, 1923, citato in Fudjack, 2013). Già nel 1946, il test di personalità maggiormente

utilizzato, il *Minnesota Multiphasic Personality Inventory* (MMPI), integra una “Scala di Introversione Sociale” in cui i punteggi elevati vengono associati ad una maggiore propensione nel manifestare sintomi di malattia mentale (Buchanan, 1994, citato in Fudjack, 2013). Nel Novecento si cerca più volte di far rientrare l’introversione nei manuali diagnostici. Come ricostruisce Lane (2007, citato in Fudjack, 2013), Spitzer (citato in Fudjack, 2013) prende in considerazione di inserire il “disturbo di personalità introversa” nella stesura del DSM-III, proposta accantonata in seguito alle critiche della comunità professionale della salute mentale. Successivamente, con l’avvento della rivoluzione industriale, il successo personale inizia a dipendere sempre meno dal carattere morale e sempre più dalla capacità di impressionare positivamente gli sconosciuti, cambiamento descritto come il passaggio da una “cultura del carattere” a una “cultura della personalità”, in cui loquacità e disinvoltura sociale diventano requisiti indispensabili. Al contrario, l’introversione inizia ad essere percepita come un tratto “di seconda classe” (Cain, 2012, citato in Fudjack, 2013). Tale pregiudizio si riformula all’interno di una società basata sull’iperconnessione, colpendo allo stesso modo chi si sottrae da questi ritmi.

Questo fenomeno lascia tracce evidenti anche nella vita quotidiana dei più giovani. A dimostrazione di ciò, Godfrey e Koutsouris (2023) conducono diverse interviste dirette a 11 ragazzi e ragazze adolescenti (11 – 15 anni), provenienti dalle scuole britanniche che si autodefinivano introversi, indagando come veniva vissuta la propria personalità nel contesto scolastico. Gli esiti dello studio mostrano un netto contrasto tra l’immagine che i ragazzi avevano di sé (gentili, creativi e divertenti) e il modo in cui percepivano di essere descritti dagli altri (strani, silenziosi, scontroso e chiusi). Dalle narrazioni si evidenziano vissuti di ansia, disagio e sensazione di dover cambiare per soddisfare le aspettative sociali che prediligono l’estroversione. Lo stesso bias però si verifica anche nel mondo del lavoro. Herbert e colleghi (2023), in una revisione sistematica condotta su 21 studi, rilevano che le definizioni di introversione impiegate nella ricerca organizzativa risultano generalmente negative e datate.

Tornando alle conseguenze comportamentali dell’ostracismo già descritte, la ricerca ha voluto indagare il meccanismo percettivo alla base di questo stigma. Sono stati riportati quindi tre esperimenti condotti nella prima ondata della pandemia da COVID-19 da Ren e Stavrova (2023) in cui hanno confermato che la solitudine tende ad essere stigmatizzata su due livelli: le persone che decidono di dedicarsi ad attività solitarie vengono percepite negativamente da chi le osserva, e allo stesso tempo, esse stesse anticipano questo giudizio

negativo da parte degli altri. Attraverso questo contesto, gli autori hanno voluto verificare se il distanziamento sociale forzato potesse attenuare tale stigma. I risultati hanno confermato che la presenza di questo contesto ha ridotto sia le percezioni negative sia le meta-percezioni negative della solitudine. Tuttavia, vi era la credenza che questa riduzione fosse molto più marcata di quanto invece lo era. Tale divario, secondo gli autori, ha dimostrato la difficoltà ad eliminare realmente lo stigma della solitudine, anche di fronte ad una pandemia globale.

Nel complesso, il quadro che emerge da queste ricerche evidenzia come lo stigma nei confronti di chi sceglie una solitudine volontaria non sia un fenomeno recente, ma una dinamica radicata che attraversa tempo, contesti e generazioni. Preferire quindi una solitudine consapevole, per quanto possa rivelarsi una risorsa per il benessere individuale, rimane una scelta non priva di conseguenze sociali.

Capitolo 3 – OLTRE LO STIGMA: DALLE CONSEGUENZE REALI DELLA SOLITUDINE AL BENESSERE, TRA MINDFULNESS E GENERE

Se nel primo capitolo si è tracciata una distinzione tra solitudine positiva, scelta volontariamente, e la solitudine imposta o subita come conseguenza di circostanze esterne; nel secondo capitolo si sono affrontati i benefici della solitudine scelta e il modo in cui la società tende a stigmatizzare chi la ricerca; nel terzo e ultimo, allora, verrà approfondito l'altro versante di questa solitudine: che cosa comporta effettivamente, quali conseguenze psicologiche possono derivarne, l'importanza della mindfulness e i suoi contributi nell'imparare a coltivare attivamente la dimensione positiva della solitudine.

3.1 Quando la solitudine diventa loneliness: conseguenze psicologiche

Un contributo particolarmente utile a tracciare il confine tra solitudine e disagio psicologico arriva da Warren (2026), che afferma che la capacità di stare da soli rappresenta un traguardo evolutivo associato a maturità emotiva, attaccamento sicuro, autonomia e autoriflessione. Come accennato precedentemente, tale competenza può favorire regolazione affettiva, creatività, contemplazione e crescita personale, mentre la loneliness è caratterizzata da una disconnessione sociale percepita e involontaria, accompagnata da disagio emotivo. L'autrice sottolinea che ciò che distingue le due esperienze non è tanto il tempo trascorso da soli in sé stesso, quanto piuttosto la persistenza dell'esperienza, il suo significato soggettivo e il disagio ad essa associato. Un individuo può infatti sentirsi solo pur essendo circondato da altri, così come può sperimentare la solitudine senza provare loneliness (Warren, 2026).

In questa cornice, la ricerca di solitudine di per sé non è né patologica né adattiva. Meehan, Levy, Temes e Detrixhe (2014) sostengono che l'essere soli non rappresenta una condizione sufficiente, né tantomeno necessaria per far sì che abbia origine la loneliness. L'individuo può trarne beneficio o soffrirne a seconda delle sfaccettature della sua personalità, e in particolare dalla qualità delle risorse interne di cui dispone.

Quando la disconnessione sociale sembra persistere, il quadro cambia radicalmente. Warren (2026) cerca di fare chiarezza distinguendo a questo proposito una loneliness transitoria, ossia una risposta emotiva comune, spesso adattiva a rotture temporanee delle relazioni sociali, che motiva il ripristino di connessioni significative, mentre una loneliness cronica comporta una disconnessione duratura e ha la tendenza ad autoalimentarsi attraverso meccanismi cognitivi, comportamentali e fisiologici disadattivi (Warren, 2026).

Questo meccanismo di autoalimentazione viene ripreso anche da Hawkley e Cacioppo (2010) i quali contribuiscono a spiegarlo nel dettaglio. Secondo i due autori, la percezione di isolamento sociale equivale, sul piano psicologico, ad una sensazione di pericolo. Tale sensazione può innescare un'ipervigilanza implicita rivolta a ulteriori minacce sociali provenienti dall'ambiente circostante. Questa modalità di allerta inconsapevole produce distorsioni cognitive sistematiche, portando la persona a percepire il mondo sociale come più minaccioso, ad aspettarsi maggiori interazioni negative con gli altri e a ricordare selettivamente le informazioni sociali negative. Tali aspettative finiscono per suscitare negli altri alcuni comportamenti che le confermano, innescando una vera e propria profezia che si autoavvera. In aggiunta a questo però, si innesca un altro meccanismo che comporta la compromissione della capacità di autoregolazione. La sensazione di isolamento sociale e la vigilanza implicita ad essa associata compromettono, infatti, la regolazione dei pensieri, delle emozioni e dei comportamenti, con ricadute dirette anche sulla qualità del sonno e sull'adozione di comportamenti favorevoli alla salute (Hawkley e Cacioppo, 2010).

Le persone che sperimentano loneliness persistente riportano livelli di disagio psicologico e sintomi depressivi di gran lunga maggiori rispetto a chi vive un'esperienza transitoria o del tutto assente (Warren, 2026). Liao e colleghi (2024) confermano questo dato attraverso un campione di 220 adulti cinesi (età media di 32 anni), ai quali sono state somministrate misure validate di solitudine e sintomi depressivi. Attraverso un'analisi di regressione multipla, gli autori hanno riscontrato una solida associazione positiva tra i due costrutti (Liao, Choi, Huang, Lam, Wong, Wong e Fung, 2024).

Tuttavia, come sottolineano Meehan, Levy, Temes e Detrixhe (2014), rimane un limite importante nella comprensione del fenomeno. Nonostante sia evidente che i comportamenti solitari che superano una certa soglia di intensità e durata possano mettere a rischio il benessere di una persona, si sa ancora poco su quale sia effettivamente questa soglia

o se esiste un equilibrio ottimale tra il tempo trascorso in solitudine e quello trascorso con gli altri (Meehan, Levy, Temes e Detrixhe, 2014).

Emerge quindi che, se la solitudine scelta può rappresentare una risorsa preziosa per il benessere psicologico, per evitare che questa scivoli, senza accorgersene, verso una condizione dannosa, diventa essenziale imparare a coltivarne attivamente la dimensione positiva, un compito che la mindfulness può contribuire a svolgere.

3.2 La mindfulness come approccio di intervento

La mindfulness non rappresenta l'unico approccio attraverso cui è possibile intervenire sul proprio rapporto con la solitudine e la consapevolezza di sé, tuttavia, il presente lavoro si concentra specificatamente su questa, senza voler suggerire che possa rappresentare l'approccio migliore. Prima di analizzare il ruolo che la mindfulness può svolgere nel modulare l'esperienza della solitudine vissuta dalla persona e nel contrastare le conseguenze psicologiche della solitudine non scelta appena descritte, è utile ripercorrerne l'origine e chiarire in che cosa consista effettivamente questa pratica.

Il termine mindfulness deriva dalla lingua pali, antica lingua dell'India, in cui *sati* – spesso associato a *sampajana* – viene tradotto come consapevolezza, discernimento, circospezione e capacità di ritenzione. Queste origini suggeriscono come la mindfulness implichi in senso letterale il “ricordarsi” di focalizzare la propria attenzione a ciò che accade nella propria esperienza immediata. Sebbene le radici di questo concetto derivino da pratiche introspettive orientali, in particolare dalla psicologia buddhista, a cui si fa riferimento da oltre 2500 anni, la ricerca scientifica occidentale ha impiegato diversi decenni prima di consolidarne una definizione misurabile che non tenesse conto di credenze religiose o culturali. Jon Kabat-Zinn propone una delle definizioni, oggi maggiormente riconosciuta, che concettualizza la mindfulness come «prestare attenzione in modo particolare: di proposito, nel momento presente e in maniera non giudicante» (Kabat-Zinn, citato in Black, 2011). Nell'ultimo ventennio, la comunità scientifica ha tradotto il costrutto in termini empiricamente misurabili; un avanzamento importante in questa cornice è stato lo sviluppo, nel 2003, della Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), la prima misura valida e affidabile della mindfulness come tratto disposizionale (Black, 2011).

Anche Germer (2004) offre una definizione operativa di questo concetto, articolata in tre componenti interconnessi tra loro: la consapevolezza, intesa come attenzione rivolta all'esperienza presente, un atteggiamento di accettazione non giudicante verso ciò che si sta vivendo e l'ancoraggio al momento attuale piuttosto che al passato o al futuro. In contrapposizione a questo stato vi è quello che l'autore definisce "mindlessness", una condizione maggiormente diffusa nella vita quotidiana in cui si agisce distrattamente, senza reale consapevolezza di ciò che si sta provando. L'accettazione, in particolare, rappresenta la condizione che precede e rende possibile un reale cambiamento, infatti, solo riconoscendo un'esperienza per quella che è, incluse le emozioni più difficili, diviene possibile modificare il proprio rapporto con essa. La mindfulness diventa quindi uno strumento potenzialmente utile per chi vive la solitudine come un peso piuttosto che come una risorsa, se l'individuo è in grado di accogliere l'esperienza presente, comprese le componenti più scomode legate all'isolamento o al disagio relazionale discusse nel paragrafo precedente (Germer, 2004).

Un aspetto fondamentale riguarda le modalità attraverso cui questa pratica viene solitamente insegnata e applicata. Il programma più diffuso e studiato a livello scientifico è la Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), sviluppata presso l'Università del Massachusetts da Jon Kabat-Zinn nel 1979. Si tratta di un protocollo strutturato della durata di otto settimane, condotto in gruppo, che prevede incontri settimanali di due-due ore e mezza. Intorno alla sesta settimana prevede un ritiro di un'intera giornata e una pratica quotidiana individuale di circa quarantacinque minuti. All'interno del programma sono incluse tre tecniche principali: la meditazione seduta focalizzata sul respiro, la scansione corporea (body scan) e la pratica di movimenti consapevoli ispirati allo yoga. La mindfulness non vuole eliminare gli eventi stressanti della vita, ma piuttosto, modificare il modo in cui ci si rapporta ad essi, sviluppando una maggiore capacità di osservare pensieri, emozioni e sensazioni corporee senza reagire automaticamente e senza giudizio (Kabat-Zinn, 1990).

Rispetto al protocollo originario, negli anni successivi, la ricerca ha iniziato a valutare anche l'efficacia di modalità di somministrazione a distanza. Uno studio quasi sperimentale in questo ambito, condotto su un campione di 114 studenti universitari di diverse nazionalità ha voluto confrontare un intervento di mindfulness erogato in presenza con una sua versione equivalente condotta online. I risultati emersi hanno mostrato benefici comparabili in entrambe le condizioni. Ansia, stress, sintomi depressivi e difficoltà di regolazione emotiva sono diminuiti in modo significativo sia nel gruppo in presenza sia nel gruppo a distanza,

con la persistenza di questi effetti anche nel follow-up di tre mesi. Tale sviluppo consente l'accessibilità della pratica anche per coloro che non riescono a partecipare personalmente agli incontri (Jesus, Antunes, Andretta, Russel, Mello e Chiodelli, 2025).

In merito ai benefici documentati dalla ricerca, è utile fare riferimento alla rassegna sistematica di Creswell (2017), basata su studi randomizzati controllati. Sul piano cognitivo e affettivo, l'autore riporta che gli interventi di mindfulness contribuiscono nel miglioramento dell'attenzione sostenuta e delle capacità di problem solving, oltre a ridurre la ruminazione e ad aumentare stati mentali positivi. Creswell spiega inoltre attraverso quali meccanismi la mindfulness produrrebbe i suoi effetti, indicando nel cosiddetto “decentramento” – la capacità di osservare la propria esperienza interna da una prospettiva più oggettiva e distaccata – uno dei processi psicologici più rilevanti in grado di favorire una migliore regolazione di pensieri, emozioni e comportamenti. Tali effetti compaiono anche con pratiche di breve durata, che riducono nell'immediato la reattività emotiva, mentre protocolli come l'MBSR garantiscono benefici più duraturi. Ancora poco esplorato ma rilevante ai fini di questo elaborato è l'ambito degli esiti relazionali e sociali. Da uno studio randomizzato controllato è infatti emerso che un programma di otto settimane di MBSR fosse in grado di ridurre la solitudine percepita (Creswell, 2017).

Per approfondire ulteriormente il legame tra mindfulness e conoscenza di sé, Xiao, Yue, He e Yu (2017), propongono una rassegna sul concetto di “sé consapevole” così da spiegare i benefici psicologici osservati nella pratica. Gli autori evidenziano come tale pratica si associ a una riduzione dell'identificazione rigida con le proprie immagini identitarie e allentando così le tendenze difensive. Questo processo favorirebbe la conoscenza di sé come comprensione più profonda della propria natura interiore e del rapporto tra la persona e i contenuti dell'esperienza vissuta. La pratica meditativa aumenterebbe la capacità di vivere la propria identità come processo dinamico, transitorio e interdipendente, piuttosto che come entità fissa e immutabile. Alti livelli di consapevolezza risultano inoltre associati a una maggiore capacità di accettazione della propria persona (Xiao, Yue, He e Yu, 2017).

Un ulteriore aspetto da considerare riguarda il momento in cui la mindfulness può essere inclusa nell'esperienza della solitudine. Peng, Jiang, Tse, Ho e Lay (2025), in uno studio recente, spostano l'attenzione sul momento stesso in cui la persona sta vivendo un'esperienza di solitudine – a differenza degli altri studi che intervengono quando il disagio è già insorto – chiedendosi se la mindfulness possa agire già in quella fase precedente. Facendo riferimento

alla teoria dell'adattamento persona-ambiente, gli autori hanno condotto uno studio tramite un metodo di campionamento dell'esperienza su 188 adulti di Hong Kong, contattati cinque volte al giorno per una settimana. I partecipanti riferivano se in quel momento si trovassero da soli o in compagnia e come si sentissero emotivamente in quell'istante. L'obiettivo era di verificare se la mindfulness moderasse il legame tra tempo trascorso in solitudine e benessere affettivo rilevato momento per momento. Dai risultati emerge che due capacità specifiche legate alla mindfulness – quella di esprimere a parole le proprie esperienze interne e quella di restare concentrati su ciò che si sta facendo – riducono l'effetto negativo che la solitudine esercita sulle emozioni positive ad alta intensità, come l'entusiasmo. Si evince perciò che la mindfulness non agisce esclusivamente come rimedio successivo al disagio, ma come risorsa che influenza in tempo reale il modo in cui l'esperienza di stare da soli viene vissuta. Così facendo, contribuisce a coltivare fin dall'inizio una solitudine positiva (Peng, Jiang, Tse, Ho e Lay, 2025).

3.3 Effetti della mindfulness: una prospettiva di genere

Una volta delineate le basi teoriche della mindfulness, resta da chiarire in che misura gli studi empirici ne confermino l'efficacia nel ridurre il senso di solitudine e nel favorirne una trasformazione in esperienza positiva – un passaggio che, come analizzato nei capitoli precedenti, può essere influenzato dalla capacità di riconoscere e regolare consapevolmente le proprie emozioni – e se questi risultati riguardino allo stesso modo uomini e donne.

Una prima dimostrazione proviene dalla metanalisi di Teoh, Letchumanan e Lee (2021), che attraverso otto studi randomizzati controllati e un campione complessivo di 815 partecipanti evidenziano una riduzione significativa della solitudine associata alla mindfulness, ma limitatamente alle popolazioni giovani. Tuttavia, la qualità delle prove rimane bassa a causa di un rischio di bias negli studi inclusi, campioni di dimensioni ridotte e scale di misurazione incoerenti tra i vari lavori (Teoh, Letchumanan e Lee, 2021).

Liao et al. (2024) mostrano invece un effetto più circoscritto incentrato sull'impatto psicologico della solitudine. Gli autori, su un campione di 220 adulti cinesi, rilevano che la mindfulness modera la relazione tra loneliness e sintomi depressivi. Quando i livelli di mindfulness sono bassi, il legame tra le due variabili risulta forte, mentre si indebolisce quando la mindfulness è elevata. Quest'ultima, quindi, non elimina la solitudine, ma ne

attenua le conseguenze psicologiche negative come fattore di protezione contro lo sviluppo di sintomi depressivi (Liao et al., 2024).

Un contributo di maggiore rilievo viene da uno studio di scomposizione sperimentale di Lindsay, Young, Brown, Smyth e Creswell (2019). Gli autori hanno scomposto l'intervento di mindfulness nelle sue due componenti, così da verificare quale delle due producesse davvero l'effetto benefico. Vi è il monitoraggio, ossia la capacità di osservare in modo consapevole i propri pensieri, le proprie emozioni e sensazioni momento per momento, e l'accettazione, l'atteggiamento non giudicante verso ciò che si osserva, che consiste nel notare un'emozione negativa o un pensiero senza reagire cercando di evitarla, sopprimerla o percepirla come sbagliata. Successivamente, attraverso un'app per smartphone, 153 adulti sono stati assegnati in maniera randomizzata a praticare il monitoraggio unito all'accettazione, oppure solo il monitoraggio, oltre ai gruppi di controllo. Dai risultati emerge che il solo monitoraggio non è sufficiente per ridurre la loneliness e aumentare i contatti sociali quotidiani.

Questo dato viene collegato dagli autori al modello di ipervigilanza verso le minacce sociali proposto da Hawkey e Cacioppo (2010), secondo cui la solitudine (non positiva) porterebbe a interpretare gli altri come maggiormente rifiutanti e ostili di quanto lo siano realmente (Lindsay, Young, Brown, Smyth e Creswell, 2019). Questo suggerisce – ipotesi non esplicitamente formulata dagli autori – che la sola consapevolezza dei pensieri non basti senza un atteggiamento di accettazione che ne attenui l'effetto. Agli autori già citati si aggiunge Matthaeus et al. (2024) che mostrano che un training di mindfulness online a basso dosaggio, di circa 12 minuti al giorno, non produce una riduzione permanente della solitudine, bensì un effetto transitorio legato al momento immediatamente successivo alla pratica (Matthaeus, Godara, Silveira, Hecht, Voelkle e Singer, 2024). Nell'insieme questi studi convergono su un'efficacia reale ma condizionata, che dipende dalla componente specifica dell'intervento, dal formato di erogazione e dall'età della popolazione.

Arrivati a questo punto, un elemento ancora da chiarire è il modo in cui questa efficacia, per quanto condizionata, si distribuisce tra i due generi. L'unico contributo che intreccia direttamente i tre elementi – mindfulness, genere e solitudine – è quello di Chen, Yan, Yuan, Zhu, Zhang e Lian (2021). Attraverso un campione di 927 universitari cinesi (371 uomini, 556 donne) tra i 16 e i 24 anni, gli autori riescono a dimostrare che la mindfulness

annulla l'effetto della preferenza per la solitudine sul disagio psicologico, agendo come un fattore che neutralizza tale legame nelle persone con livelli più elevati di consapevolezza. In merito alla questione del genere, gli uomini del campione presentano contemporaneamente più mindfulness e più disagio psicologico rispetto alle donne che risultano preferire maggiormente la solitudine. Si tratta tuttavia di un dato descrittivo, che gli stessi autori non approfondiscono nel proprio disegno di ricerca, e che dunque resta un'osservazione isolata, non ancora replicata da altre ricerche (Chen, Yan, Yuan, Zhu, Zhang e Lian, 2021).

In base alle fonti fin qui esaminate, non è possibile affermare con certezza se la mindfulness possa produrre benefici diversi sulla solitudine specificatamente in base al genere. Una possibile argomentazione – indiretta – può tuttavia essere costruita a partire da un dato teorico già affrontato: la distinzione tra solitudine positiva e solitudine imposta dipende, oltre ad altri fattori, dalla capacità dell'individuo di riconoscere e regolare consapevolmente le proprie emozioni durante il tempo trascorso da solo, piuttosto che subirle passivamente. Partendo da questa premessa, la letteratura più ampia sulla mindfulness e la regolazione emotiva evidenzia come diversi studi convergano nel rilevare un beneficio maggiore per le donne rispetto agli uomini. Un esempio è riportato dallo studio di Rojiani et al. (2017) su un campione universitario in cui le donne hanno riportato maggiori riduzioni dell'affetto negativo e incrementi più marcati in mindfulness rispetto agli uomini. Questi risultati offrono quindi una valida argomentazione, per quanto non verificata direttamente sulla solitudine, a sostegno dell'ipotesi che anche la capacità di trasformare il tempo trascorso in solitudine in un'esperienza positiva attraverso la mindfulness possa distribuirsi in maniera differente tra i generi (Rojiani et al., 2017).

Un altro fattore che va considerato, e che non riguarda l'efficacia, è l'accesso alla pratica stessa. Gli uomini risultano sistematicamente sottorappresentati nei trial clinici sulla mindfulness, inoltre fin dall'inizio le pratiche di mindfulness vengono scelte in misura maggiore dalle donne. Questa disparità può essere meglio compresa alla luce dello stigma sociale legato all'ammissione della sofferenza da parte degli uomini. Tale fenomeno si può osservare attraverso lo studio di Borys e Perlman (1985), i quali avevano documentato come gli uomini tendano a riportare più solitudine quando questa viene misurata in modo indiretto, ad esempio tramite scale come la UCLA Loneliness Scale, ma meno solitudine quando veniva loro richiesto di autodefinirsi come "soli". Tale discrepanza era stata successivamente verificata sperimentalmente dagli autori, che avevano mostrato che un uomo descritto come

solo suscitava un rifiuto sociale maggiore rispetto a una donna nella stessa condizione (Borys e Perlman, 1985). Un risultato simile era emerso da Aartsen e Jylhä (2011, citati in Rokach, 2018), dove di fronte ad una misurazione indiretta della solitudine aumentava il numero di uomini soli, mentre quella diretta restituiva più donne sole confermando la reticenza maschile nel dichiarare apertamente il proprio vissuto. Tale comportamento non rifletteva un'assenza di sofferenza, ma un occultamento sistematico legato alla percezione sociale della mascolinità.

Un'ultima conferma di questo meccanismo viene dal BBC Loneliness Experiment di Barreto, Victor, Hammond, Eccles, Richins e Qualter (2020/2021), che su un campione di 46.054 partecipanti rileva livelli di solitudine maggiori negli uomini rispetto alle donne in quasi tutte le fasce d'età. Questo risultato, in controtendenza rispetto alla gran parte della letteratura, viene dagli stessi autori attribuito alla modalità di rilevazione. L'esperimento avveniva infatti per via radiofonica, meno formale e meno standardizzato rispetto ai questionari clinici tradizionali, riducendo così lo stigma sociale che scoraggia gli uomini dal dichiarare apertamente la propria solitudine (Barreto, Victor, Hammond, Eccles, Richins e Qualter, 2020/2021).

Alla luce di quanto emerso, è plausibile che questo stesso meccanismo di occultamento non riguardi esclusivamente la solitudine, ma più in generale l'ammissione del disagio psicologico. Seguendo questo filo logico verrebbero spiegati due dati: da un lato, il minore avvicinamento alla pratica della mindfulness da parte degli uomini, dall'altro il risultato riportato da Chen et al. (2021), in cui gli uomini dichiarano un disagio più elevato pur avendo più mindfulness. Il questionario somministrato dagli autori in un contesto universitario percepito come neutro potrebbe aver aiutato i partecipanti maschi di quello studio a dichiarare apertamente il proprio malessere, che rimarrebbe nascosto in altri contesti.

Complessivamente, questi elementi non consentono di affermare con certezza che la mindfulness sia meno efficace per gli uomini nel fronteggiare la solitudine. Piuttosto, suggeriscono che un accesso ridotto alla pratica, lo stigma legato al riconoscimento della propria sofferenza e una risposta emotiva alla mindfulness meno evidente nel genere maschile, concorrano a delineare una disparità plausibile ma non ancora indagata direttamente dalla ricerca sulla solitudine. Dunque, un'esigenza per gli studi futuri rimane

quella di integrare in un unico disegno di ricerca mindfulness, regolazione emotiva, genere e solitudine.

CONCLUSIONI

Il percorso tracciato in questo lavoro conferma che la solitudine non è un'esperienza univoca, ma un costrutto la cui valenza positiva o negativa, dipende innanzitutto dalla sua origine: volontaria o imposta. Questa distinzione, più che la quantità di tempo trascorso in solitudine o i tratti di personalità individuali, si è dimostrata il criterio più affidabile per comprendere quando questa diventi risorsa e quando invece rischio. Il dato che emerge con maggiore evidenza è che non è la solitudine in sé a rappresentare un problema, bensì la difficoltà socialmente diffusa di abitarla.

La società iperconnessa, oltre a rendere maggiormente difficile dedicarsi del tempo, alimenta un bisogno di connessione costante che quando non soddisfatto può generare FOMO e sovraccarico relazionale. Contemporaneamente, attraverso lo stigma, penalizza chi riesce a sottrarsi a questa dinamica scegliendo consapevolmente la propria solitudine. Se non si riesce a coltivare un rapporto sereno con sé stessi, vi è il rischio che questa difficoltà si aggravi avvicinandosi sempre più alla loneliness. In questo quadro, la mindfulness si dimostra uno strumento efficace – seppur condizionato da fattori come la modalità di erogazione e l'età – per prevenire questo rischio e favorire in modo attivo la dimensione positiva della solitudine.

Concentrandosi invece sulla questione del genere, i diversi contributi analizzati mettono in luce che le differenze non risiedono tanto nell'intensità con cui uomini e donne sperimentano solitudine, FOMO o disagio, quanto nel modo in cui questi vissuti vengono espressi, riconosciuti e dichiarati – una lettura che attraversa l'intero lavoro, dal carico relazionale alla mindfulness.

Un limite consapevole di questo elaborato, che è di fondamentale importanza ribadire, riguarda la scelta di adottare un confronto binario uomini/donne, che sebbene coerente con la maggior parte della letteratura empirica disponibile, non coglie appieno la complessità del costrutto del genere, come evidenziato dal quadro teorico multidimensionale proposto da Barreto, Doyle e Maes (2025).

Un possibile sviluppo per la ricerca futura è quello di superare questa dicotomia, includendo il ruolo delle diverse componenti del genere, tra cui l'identità, l'espressione, i ruoli

e le esperienze delle minoranze di genere, oggi ancora scarsamente rappresentate nella letteratura sulla solitudine. Un'ulteriore direzione per futuri sviluppi riguarda l'integrazione, in un unico disegno di studio, delle variabili che all'interno di questo elaborato sono state trattate separatamente – mindfulness, regolazione emotiva, genere e solitudine – così da chiarire quei meccanismi che al momento sono stati ipotizzati sulla base di evidenze indirette. Solo un approfondimento di questo tipo potrà stabilire con maggiore precisione se l'efficacia della mindfulness nel favorire una solitudine positiva sia realmente equa tra i generi, o se richieda approcci e attenzioni differenziati.

BIBLIOGRAFIA

- Afifi, T. D., Merrill, A. F., & Davis, S. (2016). The theory of resilience and relational load. *Personal Relationships*, 23(4), 663-683. <https://doi.org/10.1111/perc.12159>
- Al-Dbyani, A. M., Lv, Y., Merkinė, B., Qiao, X., & Ullah, A. (2021). Il sostegno sociale media la relazione tra consapevolezza, soddisfazione di vita e solitudine tra gli studenti stranieri. *Rivista di Scienze Psicologiche e dell'Educazione*, 5(13), 217–232. <https://doi.org/10.26389/AJSRP.G221120>
- Baloyannis, S. J. (2015). The philosophy of solitude. *Encephalos*, 52, 14–24. https://www.academia.edu/12465161/The_philosophy_of_solitude
- Bansal, Y. (2024). A Study of Preference for Solitude and its Correlates among Young Adults and Middle-Aged Adults. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology (IJLAP)*, 2(8), 345-465. <https://psychopediajournals.com/index.php/ijiap/article/view/520>
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169, articolo 110066. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>
- Barreto, M., Doyle, D. M., & Maes, M. (2025). Researching gender and loneliness differently. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1544(1), 55–64. <https://doi.org/10.1111/nyas.15283>
- Black, D. S. (2011). *A brief definition of mindfulness*. Mindfulness Research Guide. <http://www.mindfulexperience.org>

- Bobilya, A. (2005). "Wilderness, solitude, and monastic traditions," in *Exploring the Power of Solo, Silence, and Solitude*, eds C. Knapp and T. Smith (Association for Experiential Education), 61–74
- Bobilya, A. J., McAvoy, L. H., and Kalisch, K. R. (2005). "Lessons from the field: participant perceptions of a multi-day wilderness solo," in *Exploring the Power of Solo, Silence, and Solitude*, eds C. Knapp and T. Smith (Association for Experiential Education), 103–121
- Bochniak, J. (2007). *The relationships between extraversion, self-actualization, and wilderness solitude attainment for participants in a wilderness solo experience* [Master's thesis, State University of New York College at Cortland]. Digital Commons @ Cortland. <https://digitalcommons.cortland.edu/theses/78/>
- Boni, S. (2017). La solitudine e l'isolamento in adolescenza. *FocusMinori*, 8(3). <http://eprints.bice.rm.cnr.it/17154/>
- Borys, S., & Perlman, D. (1985). Gender differences in loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 63–74. <https://doi.org/10.1177/0146167285111006>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29(1), 85–108. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1995.1005>
- Candiotto, L. (2022). Extended loneliness. When hyperconnectivity makes us feel alone. *Ethics and Information Technology*, 24(4), articolo 47. <https://doi.org/10.1007/s10676-022-09669-4>

- Chen, W.-Y., Yan, L., Yuan, Y.-R., Zhu, X.-W., Zhang, Y.-H., & Lian, S.-L. (2021). Preference for Solitude and Mobile Phone Addiction Among Chinese College Students: The Mediating Role of Psychological Distress and Moderating Role of Mindfulness. *Frontiers in Psychology*, 12, 750511. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.750511>
- Chua, S. N., & Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective of the role of autonomy in solitary behavior. *The Journal of Social Psychology*, 148(5), 645–647. <https://doi.org/10.3200/SOCP.148.5.645-648>
- Coburn, M. J. (2006). Walking Home: Women's Transformative Experiences in the Wilderness of the Appalachian Trail. dissertation, Institute of Transpersonal Psychology. doi: 10.1037/e538962007-001
- Cole, D. N., and Hall, T. E. (2010). Privacy functions and wilderness recreation: use density and length of stay effects on experience. *Ecopsychology* 2, 67–75. doi: 10.1089/eco.2010.0003
- Coplan, R. J., Hipson, W. E., Archbell, K. A., Ooi, L. L., Baldwin, D., & Bowker, J. C. (2019). Seeking more solitude: Conceptualization, assessment, and implications of aloneliness. *Personality and Individual Differences*, 148, 17–26. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.020>
- Corsano, P., Majorano, M., Michelini, G., & Musetti, A. (2011). Solitudine e autodeterminazione in adolescenza. *Ricerche di Psicologia*, 34(4), 473–498. <https://doi.org/10.3280/RIP2011-004003>
- Costantini, B. (2020). *La solitudine ai tempi del COVID-19. Riscoprire le relazioni interpersonali e la solitudine nella società iperconnessa*. Alpha Omega, 22(3), 421–438. Recuperato da <https://riviste.upra.org/index.php/ao/article/view/3986>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>

- Daniel, B. (2005). "The life significance of a wilderness solo experience," in *Exploring the Power of Solo, Silence, and Solitude*, ed. C. Knapp and T. Smith (Association for Experiential Education), 85–102. doi: 10.1300/j015v15n03_07
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Denham-Vaughan, J., and Edmond, V. (2010). The value of silence. *Gestalt J. Austral. New Zeal.* 6, 5–19. <https://www.semanticscholar.org/paper/The-Value-of-Silence-Denham-Vaughan-Edmond/a8025544586075c3f093c86a716aebb2e2ff576e>
- Derlega V. J., & Margulis S. T. (1982). Why loneliness occurs: The interrelationship of social psychological and privacy concepts. In L. A. Peplau, & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 152–165). Academic Press.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 52 – 61. <https://doi.org/10.1037/a0018066>
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13 (1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Ejaz, S., & Khaliq, H. M. H. (2025). Mental Health in the Age of Hyperconnectivity: A Crisis Hidden in Plain Sight. *Pakistan Journal of Medicine and Dentistry*, 14(3), 1–3. <https://doi.org/10.36283/ziun-pjmd14-3/001>

- Flanders, J. P. (1976). From loneliness to intimacy. *Practical Psychology*, 16, 241-244.
- Fredrickson, L., and Anderson, D. (1999). A qualitative exploration of the wilderness experience as a source of spiritual inspiration. *J. Environ. Psychol.* 19, 21–39. doi: 10.1006/jevp.1998.0110
- Fromm-Reichmann, F. (1959). Loneliness. *Psychiatry*, 22, 1-15.
- Fudjack, S. L. (2013). *Amidst a culture of noise silence is still golden: A sociocultural historical analysis of the pathologization of introversion* [Master's thesis, Smith College School for Social Work]. Smith ScholarWorks. <https://scholarworks.smith.edu/theses/581/>
- Gennep, A. (1960). *The Rites of Passage* (Vizedom, M. B., and Caffee, G. L., (Trans.). University of Chicago
- Germer, C. (2004). What is Mindfulness? *Insight Journal*, 22, 24-29. https://chrisgermer.com/wp-content/uploads/2020/11/insight_germermindfulness-1.pdf
- Gibbens, R. (1991). The bliss of solitude. *J. Advent. Educ. Outdoor Leadersh.* 8, 21–23
- Godfrey, E., & Koutsouris, G. (2023). Is personality overlooked in educational psychology? Educational experiences of secondary-school students with introverted personality styles. *Educational Psychology in Practice*, 40(2), 159–184. <https://doi.org/10.1080/02667363.2023.2287524>
- Hammitt, W. E. (1982). Cognitive dimensions of wilderness solitude. *Environment and Behavior*, 14(4), 478-493
- Hawkins, S. (2023b, September 7). *Positive Solitude*. <https://www.linkedin.com/pulse/positive-solitude-steph-hawkins>

- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Herbert, J., Ferri, L., Hernandez, B., Zamarripa, I., Hofer, K., Fazeli, M. S., Shnitsar, I., & Abdallah, K. (2023). Personality diversity in the workplace: A systematic literature review on introversion. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 38(2), 165–187. <https://doi.org/10.1080/15555240.2023.2192504>
- Jesus, S., Antunes, J. P., Andretta, I., Russel, T., Mello, L., & Chiodelli, R. (2025). Comparison of face-to-face and synchronous online mindfulness-based interventions: a quasi-experimental study. *Health Psychology Report*, 13(4), 354–365. <https://doi.org/10.5114/hpr/208641>
- Jarden, A., & Roache, A. (2023b). What is well-being? *International Journal of Environmental Research and Public Health/International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 5006. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065006>
- Jung, C. G. (1951). “Fundamental questions of psychotherapy,” in *The Collected Works of C. G. Jung*, ed. H. Read (Princeton University Press), 111–125. doi: 10.1515/9781400851003.111
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delacorte Press.
- Kalisch, K. R., Bobilya, A. J., and Daniel, B. (2011). The outward bound solo: a study of participants’ perceptions. *J. Exp. Educ.* 34, 1–18. doi: 10.1177/105382591103400102
- Kemerer, D. (2016). How to use intentional silence. *Nurs. Stand.* 31, 42–44. doi: 10.7748/ns.2016.e10538
- Kesebir, P., & Diener, E. (2008). In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 117 – 125.

https://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Kesebir-Diener_2008.pdf

Knapp, C & Smith, T. (eds) (2005). *Exploring the Power of Solo, Silence, and Solitude*. Association for Experiential Education.

Koch, P. (1994). *Solitude: A Philosophical Encounter*. Open Court Press.

Heintzman, P., and Mannell, R. C. (2003). Spiritual functions of leisure and spiritual well-being: coping with time pressure. *Leisure Sci.* 25, 207–230. doi: 10.1080/01490400306563

Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>

Indelicato, M. (2024). *La solitudine tra loneliness e solitude*. Rivista PSP. <https://www.rivistapsp.it/la-solitudine-tra-loneliness-e-solitude/>

Larson, R., and Lee, M. (1996). The capacity to be alone as a stress buffer. *J. Soc. Psychol.* 136, 5–16. doi: 10.1080/00224545.1996.9923024

Lehmann, O. V. (2016). Something blossoms in between: silence-phenomena as bordering notions in psychology. *Integr. Psychol. Behav. Sci.* 50, 1–13. doi: 10.1007/s12124-015-9321-7

Lehmann, O. V., Kardum, G., and Klempe, H. (2019). The search for inner silence as a source for eudemonia. *Br. J. Guid. Counsel.* 47, 180–189. doi: 10.1080/03069885.2018.1553295

Liao, M. C., Choi, M. S. J., Huang, C. H. O., Lam, S. K. K., Wong, M. Y. C., Wong, J. Y.-H., & Fung, H. W. (2024). The moderating role of mindfulness in the relationship between loneliness and depressive symptoms. *Scientific Reports*, 14, 30807. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-81462-3>

- Lindsay, E. K., Young, S., Brown, K. W., Smyth, J. M., & Creswell, J. D. (2019). Mindfulness training reduces loneliness and increases social contact in a randomized controlled trial. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(9), 3488–3493. <https://doi.org/10.1073/pnas.1813588116>
- Liu, X., Liu, T., Zhou, Z., & Wan, F. (2023). The effect of fear of missing out on mental health: Differences in different solitude behaviors. *BMC Psychology*, 11, articolo 141. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01184-5>
- Littman-Ovadia, H. (2019). Doing–being and relationship–solitude: A proposed model for a balanced life. *Journal of Happiness Studies*, 20(6), 1953–1971. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0018-8>
- Marcandonatou, O. (1998). “The experience of being silent,” in *Phenomenological Inquiry in Psychology: Existential and Transpersonal Dimensions*, ed. R. Valle (Plenum Press), 309–320. doi: 10.1007/978-1-4899-0125-5_14
- Matthaeus, H., Godara, M., Silveira, S., Hecht, M., Voelkle, M., & Singer, T. (2024). Reducing Loneliness through the Power of Practicing Together: A Randomized Controlled Trial of Online Dyadic Socio-Emotional vs. Mindfulness-Based Training. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(5), 570. <https://doi.org/10.3390/ijerph21050570>
- Maxted, J. (2005). “Coming home: adolescents and the nature-based solo,” in *Exploring the Power of Solo, Silence, and Solitude*, eds C. Knapp and T. Smith (Association for Experiential Education), 61–74
- McDonald, B., and Schreyer, R. (1991). “Spiritual benefits of leisure: participation and leisure settings,” in *Benefits of Leisure*, eds B. L. Driver, P. J. Brown and G. L. Peterson. Venture, 179–194.

- Meehan, K. B., Levy, K. N., Temes, C. M., & Detrixhe, J. J. (2014). Solitude and personality disorders. In R. J. Coplan & J. C. Bowker (Eds.), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (pp. 427–444). Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118427378.ch24>
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725-737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Moore, J. A. (1976). Loneliness: Self-discrepancy and sociological variables. *Canadian Counsellor*, 10, 133-135.
- Moore, C. (2019, December 30). *Subjective wellbeing in positive psychology (incl. PDF)*. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/subjective-well-being/>
- Motta, V., & Bortolotti, L. (2020). *Solitude as a positive experience: empowerment and agency*. *Metodo. International Studies in Phenomenology*, 8(2), 119–147. <https://doi.org/10.19079/metodo.8.2.119>
- Moustakas, C. E. (1972). *Loneliness and love*. Prentice-Hall.
- Naor, L., & Mayseless, O. (2020). The wilderness solo experience: A unique practice of silence and solitude for personal growth. *Frontiers in Psychology*, 11, 547067. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.547067>
- Nicholls, V. (2008). Busy doing nothing: researching the phenomenon of 'quiet time' in a challenged-based therapy program. *J. Exp. Educ.* 26, 8–24. https://ro.uow.edu.au/articles/thesis/Busy_doing_nothing_researching_the_phenomenon_of_quiet_time_in_a_challenge-based_wilderness_therapy_program/27831879
- Nicole, C. C. (2005). *Self-determined motivation for solitude and relationship: Scale development and validation*. Southern Illinois University.

- Nguyen, T. T., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2018). Solitude as an approach to affective self-regulation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(1), 92-106. <https://doi.org/10.1177/0146167217733073>
- Nguyen, T.-T., & Rodriguez, M. (2024). Deconstructing solitude and its links to well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 18(11), e70020. <https://doi.org/10.1111/spc3.70020>
- Norris, J. (2011). Crossing the threshold mindfully: exploring rites of passage models in adventure therapy. *J. Advent. Educ. Outdoor Learn.* 11, 109–126. doi: 10.1080/14729679.2011.633380
- Ost Mor, S., Palgi, Y., & Segel-Karpas, D. (2020). The Definition and Categories of Positive Solitude: Older and Younger Adults' Perspectives on Spending Time by Themselves. *International Journal of Aging and Human Development*, 93(4), 943–962. <https://doi.org/10.1177/0091415020957379>
- Peng, X., Jiang, D., Tse, D. C. K., Ho, Y. W., & Lay, J. (2025). Momentary solitude and affective experiences: The moderating role of trait mindfulness. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 17(3), e70052. <https://doi.org/10.1111/aphw.70052>
- Perlman, D. & Peplau, L. A. (1982). Theoretical Approaches to Loneliness (Cap. 8). In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. John Wiley & Sons, pp. 123-134
- Picard, M. (2002). *The World of Silence*. Eighth Day Books.
- Ren, D., & Evans, A. M. (2021). Leaving the loners alone: Dispositional preference for solitude evokes ostracism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(8), 1294–1308. <https://doi.org/10.1177/0146167220968612>

- Ren, D., & Stavrova, O. (2023). Does a pandemic context attenuate people's negative perception and meta-perception of solitude? *International Journal of Psychology*, 58(2), 134–142. <https://doi.org/10.1002/ijop.12885>
- Riesman, D., Glazer, N., & Denney, R. (1961). *The lonely crowd: A study of the changing American character*. Yale University Press.
- Rojiani, R., Santoyo, J. F., Rahrig, H., Roth, H. D., & Britton, W. B. (2017). Women Benefit More Than Men in Response to College-based Meditation Training. *Frontiers in Psychology*, 8, 551. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00551>
- Rogers, C. R. (1973). The lonely person-and his experiences in an encounter group. In *Carl Rogers on encounter groups*. Harper & Row (Originally published, 1970).
- Rokach, A. (2018). The Effect of Gender and Culture on Loneliness: A Mini Review. *Emerging Science Journal*, 2(2), 59–64. <https://doi.org/10.28991/esj-2018-01128>
- Slater, P. (1976). *The pursuit of loneliness*. Beacon Press.
- Storr, A. (1988). *Solitude: A Return to the Self*. Free Press.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. Norton.
- Tanhan, F., Özok, H. İ., & Tayız, V. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO): Güncel bir derleme [Fear of missing out (FoMO): A current review]. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 74-85. <https://doi.org/10.18863/pgy.942431>
- Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 354 – 365. <https://doi.org/10.1037/a0023779>

- Teoh, S. L., Letchumanan, V., & Lee, L. H. (2021). Can mindfulness help to alleviate loneliness? A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 633319. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.633319>
- Thompson, A. E., Theis, R., Willhite, R., & Dębska, J. (2025). Love on empty: The development and validation of a comprehensive scale to measure burnout in modern relationships. *Behavioral Sciences*, 15(12), articolo 1737. <https://doi.org/10.3390/bs15121737>
- Tov, W., & Diener, E. (2013). Subjective well-being. In K. D. Keith (Ed.), *The encyclopedia of cross-cultural psychology* (pp. 1–6). John Wiley & Sons.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.
- Vaughan, C., and Klimo, J. (2016). “Intuition in the room: a phenomenological study of psychotherapists’ intuitive experience,” in *The Changing Faces of Therapy: Evolving Perspectives in Clinical Practice and Assessment*, ed. R. Valle (Argosy University), 117–154.
- Veenhoven, R. (1997). Advances in understanding happiness. *Revue Québécoise de Psychologie*, 18(2), 29–74.
- Vincent, D. (2020). *A History of Solitude*. John Wiley and Sons Ltd.
- Warren, A. (2026). Toward a transdiagnostic modifier for clinically significant loneliness in psychiatry: A conceptual mini review. *Frontiers in Psychiatry*, 17, Article 1863015. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2026.1863015>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press

- Wichers, M. (2014). The dynamic nature of depression: A new micro-level perspective of mental disorder that meets current challenges. *Psychological Medicine*, 44(7), 1349–136. <https://doi.org/10.1017/S0033291713001979>
- Wilson, M. (2011). Encounters with nature as a path of self- realization: a meaning making framework. *J. Transpers. Res.* 3, 11–29. <https://www.transpersonaljournal.com/pdf/vol3-issue1/Wilson%20Michael.pdf>
- Winnicott, D. W. (1958/1965). The capacity to be alone. In *The Maturation Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development* (pp. 29–36). International Universities Press.
- Xiao, Q., Yue, C., He, W., & Yu, J.-y. (2017). The Mindful Self: A Mindfulness-Enlightened Self-view. *Frontiers in Psychology*, 8, 1752. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01752>
- Zilboorg, C. (1938, January). Loneliness. *Atlantic Monthly*, pp. 45-54.