

La solitudine  
bastarda

I contenuti e i pareri espressi nel presente libro sono da considerarsi opinioni personali dell'Autore che non possono impegnare pertanto l'Editore, mai e in alcun modo.

**Angelo Galizia**

**LA SOLITUDINE  
BASTARDA**

*Saggio*

BOOK  
**SPRINT**  
EDIZIONI

**[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)**

Copyright © 2025  
**Angelo Galizia**  
Tutti i diritti riservati

*“Chi non sa stare solo, non sa amare.”*

Friedrich Nietzsche, *Così parlò Zarathustra*



## **Prefazione**

La solitudine è un'esperienza individuale indesiderata che nasce dalla carenza o dall'assenza di relazioni soddisfacenti su di un piano sia quantitativo che qualitativo.

Si tratta di situazioni in cui il numero delle relazioni è minore rispetto a quello voluto o di situazioni in cui l'intimità ricercata non viene realizzata. La solitudine è, dunque, un'esperienza prima di tutto soggettiva, derivante dall'esito di una valutazione quantitativa e qualitativa, che mette a confronto le relazioni esistenti con quelle desiderate.

Essa, inoltre, non è direttamente collegata ad un oggettivo isolamento sociale, anzi, non va proprio intesa come sinonimo di isolamento. La solitudine, infatti, è solo una delle possibili conseguenze di una rete sociale povera o inesistente: persone socialmente isolate non sono necessariamente sole, e persone sole non sono necessariamente isolate.





# 1

## La solitudine bastarda



123rf © l\_jioo07



La solitudine è uno stato emotivo di isolamento percepito, una sensazione soggettiva di essere separati dagli altri, anche quando si è fisicamente in compagnia, e può derivare da alcuni elementi e fattori che influiscono sulla condizione psicologica dell'individuo con bassa autostima; sebbene spesso associata ad una forma di sofferenza interna.

Spesso le persone che percepiscono questo stato emotivo sono quelle che si prodigano per gli altri, quelle che si danno senza riserve ai familiari e alla persona che amano. Infatti, nei rapporti di coppia soffre di più chi ama di più.

Certo che soffrire di solitudine al mondo d'oggi, con tutti i *social* e cellulari, sembra un paradosso: purtroppo, invece, è la dura realtà dei nostri tempi.

Nella psicologia la solitudine è l'elemento soggettivo di isolamento e mancanza di connessione con gli altri, caratterizzato dalla discrepanza tra le relazioni che si hanno e quelle che si desidererebbero avere.

A differenza dell'isolamento sociale, che è un fattore oggettivo, la solitudine è una sensazione interiore, e la persona che ne soffre spesso e volentieri si isola.

Sentimento soggettivo: la solitudine non dipende dal numero di persone intorno, ma dalla percezione individuale, ci si può sentire soli anche in mezzo alla folla.

Discrepanza relazionale: la solitudine si fonde sulla differenza tra le relazioni interpersonali esistenti e il desiderio di un numero o un tipo di rapporti differenti.

Aspetti emotivi: la solitudine è associata a sensazioni di tristezza, abbandono, ansia e incomprensione da parte degli altri.

Può essere vissuta sia negativamente, come un senso di vuoto e disagio, sia positivamente, come un periodo di riflessione e crescita interiore.

Solitudine negativa: un sentimento indesiderato di isolamento e mancanza di connessione, vissuto in modo negativo. Può portare a tristezza, malinconia, ansia e infelicità, nei casi più gravi a stati depressivi.

Solitudine positiva: la solitudine a scelta, gestita, può offrire uno spazio per la creatività, la crescita personale e la riflessione.