

## Premessa

Le ricerche descritte in questo libro sono state realizzate per la maggior parte dai numerosi specializzandi, dottori di ricerca, borsisti e collaboratori esterni che hanno lavorato con me negli ultimi trent'anni. Nominarli uno per uno sarebbe troppo lungo in questa sede, ma la storia racchiusa nei capitoli che seguono è interamente dovuta ai loro sforzi individuali e collettivi, alla loro amicizia e al loro entusiasmo. Si è trattato davvero di un'impresa comune, forgiata in un contesto di amicizia e di grande divertimento. Senza i loro contributi, sarebbe stata una storia molto breve. A tutti loro quindi il mio grazie sincero. Gran parte di queste attività è stata resa possibile dai fondi stanziati dai poli britannici di ricerca EPSRC e ESRC (il progetto DTESS), dalle Università di Liverpool e di Oxford, dal Calvea Research Centre del Magdalen College, dalla British Academy (una cattedra di ricerca e il progetto Lucy to Language), dall'Università finlandese di Aalto, dai programmi FP7 e Horizon 2020 dell'Unione Europea (i progetti SOCIALNET, ICTe-Collective e IBSEN) e dal Consiglio di ricerca europeo (il progetto RELNET), oltre che dalle borse di ricerca individuali offerte dalla Royal Society e dal programma Marie Curie dell'Unione Europea. L'Holocaust Memorial Day Trust, il CAMRA (Campaign for Real Ale), il Big Lunch Project e il biscottificio del Dorset Thomas J. Fudge hanno finanziato altri studi specifici. Non meno importante, infine, è stato il contributo di John Archer, che ha gentilmente riletto il cap. XIII.

## Capitolo primo

### Perché gli amici contano

La giornalista Maria Lally ha raccontato la sua esperienza personale di quando, mamma sulla trentina, abbandonò la frenetica vita londinese, che conduceva da quando aveva cominciato a lavorare, per trasferirsi con la sua giovane famiglia nella campagna del Sussex, in cerca di tranquillità. Ben presto si rese conto non solo che in paese non conosceva nessuno, ma che stringere amicizie sarebbe stato difficile, dal momento che tutte le persone del posto erano già profondamente inserite in rapporti di lunga data. «Mi rivedo come fosse ora», scriveva, «ad ascoltare due signore che si mettevano d'accordo per andare a prendere un caffè, mentre io ero lí lí per scoppiare a piangere». La maggior parte di noi può immedesimarsi facilmente nel suo stato d'animo. È come se, simili a solitari trovatelli vittoriani, passassimo una gran quantità di tempo a sbirciare da dietro i vetri appannati stanze calde e accoglienti, piene di risate e di persone felicemente immerse in relazioni di qualche tipo.

Amicizia e solitudine sono due facce della stessa medaglia sociale, e per tutta la vita siamo sballottati dall'una all'altra. A sorprendere i ricercatori di medicina nell'ultima decina d'anni è stata proprio la rilevanza degli effetti che le amicizie producono non solo sulla nostra felicità, ma anche sulla nostra salute, sul nostro benessere e addirittura sulla durata delle nostre vite. L'isolamento ci si addice poco. L'amicizia, tuttavia, è un processo bidirezionale, che richiede a entrambe le parti di essere ragionevolmente accomodanti e tolleranti nei confronti l'una dell'altra, di essere disposte a riservarsi vicendevolmente del tempo. Mai questa condizione è stata così evidente come nel mondo moderno. E proprio quando era lecito pensare che la

nostra vita sociale non potesse andare meglio, siamo piombati d'improvviso in un'epidemia di solitudine.

Una ricerca del 2014 condotta in Australia su circa 4000 soggetti adulti maschi per conto della Movember Foundation ha riscontrato che erano in primo luogo gli uomini con pochi amici e scarso sostegno sociale a vivere situazioni di disagio psicologico. Particolarmente vulnerabili erano soprattutto coloro che basavano l'amicizia soltanto su interessi comuni, come può avvenire in un circolo sportivo: quando la partecipazione all'attività comune diminuiva, ad esempio quando i soci si sposavano, avevano bambini o si traferivano, chi restava perdeva amici che non potevano essere facilmente sostituiti. La solitudine si sta dimostrando la malattia killer dell'epoca moderna, che sta rapidamente soppiantando i consueti candidati al ruolo di principale causa di morte. Ma per quale motivo? Oppure, per volgere la domanda in affermazione: se ancora non credete che l'amicizia vi faccia bene, vediamo se riesco a convincervi.