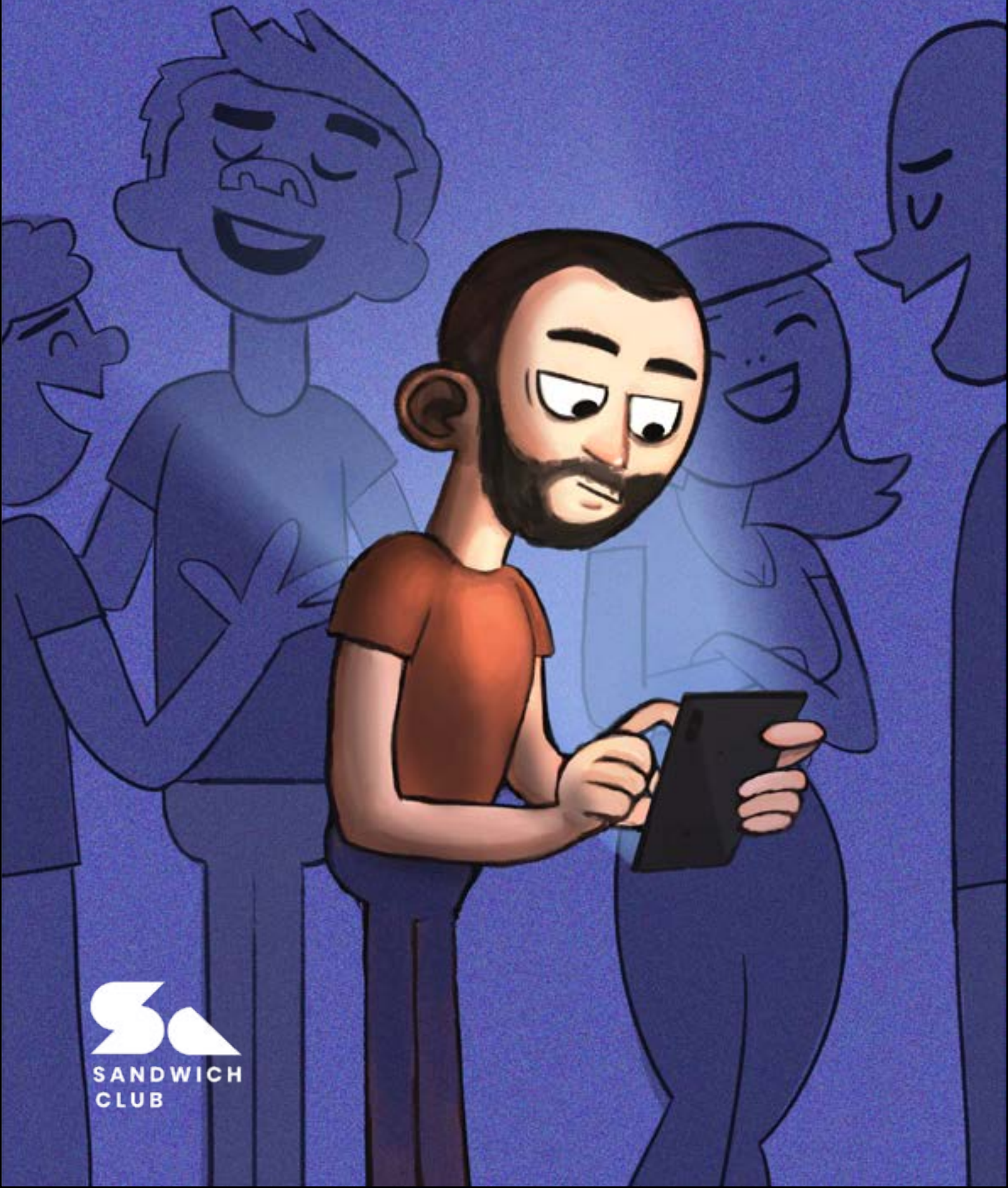


SOLITUDINE



INDEX

1- LA SOLITUDINE CHE CI RIGUARDA TUTTI THE SOLITUDE THAT CONCERNS US ALL

-Giulio Centemero

2- VIVREMO PIÙ SOLI. MA A QUALE PREZZO? WE'LL LIVE MORE ALONE. BUT AT WHAT COST?

-Sara Noggler

3- L'ECONOMIA DELLA SOLITUDINE: LA CITTÀ A PORZIONI INDIVIDUALI THE ECONOMICS OF LONELINESS: THE CITY IN SINGLE SERVING PORTIONS

-Martino Enrico Cabassi

4- LA SOLITUDINE FINANZIARIA FINANCIAL LONELINESS

-Intervista a Andrea Fiorano

5- IN MEZZO A TUTTI, SOLI ALONE IN THE MIDST OF EVERYONE

-Marilù Bartolini

6- IL PARADOSSO URBANO THE URBAN PARADOX

-Alique Ohanian

7- SOLITUDINE URBANA URBAN LONELINESS

-Nicolò Cobianchi

8- SMART CITY E SOLITUDINE SMART CITY AND LONELINESS

-Giovanni Bonati

9-TECNOLOGIA E SOLITUDINE TECHNOLOGY & LONELINESS

-Philip Bunford

10- PERCHÉ LA SOLITUDINE STA DIVENTANDO UNA QUESTIONE POLITICA WHY LONELINESS IS BECOMING A POLICY ISSUE

-Samantha Barbero

11- TAKEAWAYS FINALI FINAL TAKEAWAYS

-Giulio Centemero



**LA SOLITUDINE
CHE CI
RIGUARDA TUTTI**

**THE SOLITUDE
THAT CONCERNS
US ALL**

-Giulio Centemero

La solitudine non è sempre silenzio

A volte ha il rumore di un locale pieno. Di una città affollata. Di una chat che continua a lampeggiare. Di un'agenda satura, di una serata organizzata, di una presenza costante tra gli altri che però non si traduce mai davvero in relazione.

Si può essere soli anche in mezzo a tutti.

Forse è proprio questa una delle forme più caratteristiche della solitudine contemporanea: non l'assenza di contatti, ma l'assenza di legami. Non il vuoto intorno, ma il vuoto dentro relazioni che spesso restano in superficie. Viviamo immersi in connessioni, stimoli, notifiche, occasioni, immagini. Eppure, sempre più spesso, facciamo esperienza di una distanza che non dipende dallo spazio, ma dalla qualità della presenza.

Negli ultimi giorni, parlando con un esponente della Fondazione Carolina in occasione di un incontro organizzato da Tools for Humanity, mi si è chiarita una cosa molto semplice: oggi la solitudine non si manifesta solo nell'isolamento, ma anche dentro ambienti apparentemente pieni. Pieni di persone, di contenuti, di interazioni. E proprio per questo, a volte, è più difficile da riconoscere. Non basta essere raggiungibili per sentirsi davvero raggiunti.

La solitudine è una parola che spesso usiamo male.

La associamo subito a un'assenza: di persone, di affetto, di ascolto, di riconoscimento. E certamente, molte volte, è anche questo. È distanza. È esclusione. È quella sensazione sottile — e a volte dolorosa — di essere fuori sincrono rispetto al mondo, o semplicemente fuori dal campo visivo degli altri.

Ma la solitudine non è solo una mancanza.

Può essere anche una condizione di verità. Un luogo interiore in cui, per una volta, smettiamo di recitare il ruolo che gli altri si aspettano da noi. Un tempo non sempre facile, ma necessario. Per pensare. Per capire cosa conta. Per distinguere il rumore dalla voce.

Eppure oggi questa esperienza non può più essere letta solo in termini intimi o psicologici. La solitudine è diventata anche un fatto strutturale. Riguarda il modo in cui viviamo, abitiamo, lavoriamo, consumiamo, ci muoviamo, costruiamo o non costruiamo relazioni. Riguarda città sempre più dense ma spesso più frammentate, socialità sempre più visibili ma meno profonde, tecnologie che ci tengono in contatto ma non sempre in relazione.

Riguarda anche la politica.

Per molto tempo abbiamo trattato la solitudine come un'esperienza privata, quasi come un difetto individuale o una fragilità da tenere ai margini del discorso pubblico. Oggi non possiamo più permettercelo. Quando incide sulla salute, sulla qualità della vita, sulla tenuta delle comunità, sulla vulnerabilità economica, sul modo in cui le persone attraversano le diverse età della vita, la solitudine smette di essere solo una questione personale e diventa una questione collettiva.

Per questo dedicare un numero del Sandwicher alla solitudine non significa scegliere un tema cupo o ripiegato su sé stesso. Significa, al contrario, scegliere un tema radicalmente umano e profondamente contemporaneo. Significa provare a guardare da vicino una delle esperienze più universali e più difficili da nominare. Perché tutti, in forme diverse, abbiamo conosciuto la solitudine: quella cercata e quella subita, quella feconda e quella che pesa, quella che protegge e quella che ferisce.

Le pagine che seguono non cercano una definizione unica, né una risposta definitiva. Provano piuttosto a fare ciò che una buona rivista dovrebbe sempre tentare: attraversare un fenomeno complesso senza semplificarlo. Restituirne le sfumature. Mettere in dialogo piani diversi — personale, culturale, sociale, urbano, tecnologico, politico — per capire meglio che cosa ci sta accadendo.

Forse è proprio questo uno dei compiti della cultura — e, nel nostro piccolo, anche di un progetto culturale come il nostro: trasformare ciò che sembra solo individuale in qualcosa di condivisibile. Non per cancellarne il peso, ma per renderlo più comprensibile. Più dicibile. Meno opaco.

Se c'è una promessa implicita in questo numero, è allora molto semplice: attraversare la solitudine senza ridurla a slogan, senza banalizzarla, senza averne paura. Guardarla da vicino. E magari scoprire che, proprio nel momento in cui la riconosciamo, smette di essere soltanto un luogo di separazione e diventa anche una soglia. Un passaggio. Una domanda aperta su chi siamo, su come stiamo con gli altri, e su quale forma vogliamo dare alle nostre vite.

Buona lettura.

Giulio Centemero

Solitude is not always silence.

Sometimes it sounds like a crowded venue. A busy city. A chat that keeps lighting up. An overbooked schedule, a planned night out, a constant presence among others that never truly becomes a relationship.

One can be lonely even in the middle of everyone.

Perhaps this is one of the defining forms of contemporary solitude: not the absence of contacts, but the absence of bonds. Not emptiness around us, but emptiness within relationships that often remain on the surface. We live immersed in connections, stimuli, notifications, opportunities, images. And yet, more and more often, we experience a distance that does not depend on space, but on the quality of presence.

In recent days, speaking with a representative of Fondazione Carolina during an event organized by Tools for Humanity, something very simple became clear to me: today solitude does not only appear in isolation, but also within environments that seem full. Full of people, content, interactions. And precisely for this reason, it is sometimes harder to recognize. Being reachable is not enough to feel truly reached.

Solitude is a word we often misuse.

We immediately associate it with an absence: of people, affection, listening, recognition. And certainly, many times, it is exactly that. It is distance. It is exclusion. It is that subtle — and sometimes painful — feeling of being out of sync with the world, or simply outside the field of vision of others.

But solitude is not only a lack.

It can also be a condition of truth. An inner place where, for once, we stop performing the role others expect from us. A time that is not always easy, but necessary. To think. To understand what matters. To distinguish noise from voice.

And yet today, this experience can no longer be read only in intimate or psychological terms. Solitude has also become a structural fact. It concerns the way we live, inhabit, work, consume, move, build—or fail to build—relationships. It concerns cities that are increasingly dense yet often more fragmented, forms of sociality that are increasingly visible yet less profound, technologies that keep us in contact but not always in relationship.

It also concerns politics.

For a long time, we treated solitude as a private experience, almost as an individual flaw or a fragility to be kept at the margins of public discourse. Today, we can no longer afford to do so. When it affects health, quality of life, the resilience of communities, economic vulnerability, and the way people move through the different stages of life, solitude ceases to be only a personal issue and becomes a collective one.

For this reason, dedicating an issue of *Sandwicher* to solitude does not mean choosing a dark or inward-looking theme. On the contrary, it means choosing a radically human and deeply contemporary one. It means trying to look closely at one of the most universal and hardest-to-name experiences. Because all of us, in different ways, have known solitude: the one we seek and the one imposed upon us, the fertile one and the one that weighs us down, the one that protects and the one that hurts.

The pages that follow do not seek a single definition, nor a definitive answer. Instead, they try to do what a good magazine should always attempt: to cross through a complex phenomenon without simplifying it. To restore its nuances. To place different dimensions in dialogue — personal, cultural, social, urban, technological, political — in order to better understand what is happening to us.

Perhaps this is one of the tasks of culture — and, in our own small way, also of a cultural project like ours: to transform what seems merely individual into something shareable. Not to erase its weight, but to make it more understandable. More sayable. Less opaque.

If there is an implicit promise in this issue, it is a simple one: to move through solitude without reducing it to slogans, without trivializing it, without fearing it. To look at it closely. And perhaps to discover that, precisely when we recognize it, it ceases to be only a place of separation and becomes instead a threshold. A passage. An open question about who we are, how we stand with others, and what shape we want to give our lives.

Enjoy your reading.

Giulio Centemero
President, Sandwich Club



**VIVREMO PIU
SOLI. MA A
QUALE PREZZO?**

**WE'LL LIVE MORE
ALONE. BUT AT
WHAT COST?**

-Sara Noggler

Negli ultimi cinquant'anni, una delle trasformazioni più silenziose e radicali nella storia dell'abitare umano si è consumata senza troppo rumore: abbiamo smesso di vivere insieme. Non in senso metaforico, ma in senso letterale, strutturale, demografico.

Nel 2024, il 33% delle famiglie europee era composto da una sola persona. In Italia i nuclei monopersonali rappresentano il 36,2% del totale, erano un quarto ai primi anni Duemila (ISTAT, Indicatori demografici, 2025).

In Svezia la percentuale supera il 47%, in Germania il 42% (Eurostat, Household Composition Statistics, 2024). Sono numeri che crescono ogni anno, in ogni paese, indipendentemente dal reddito, dalla cultura, dalla latitudine.

Non si tratta di un'anomalia nordeuropea o di una scelta generazionale: è una traiettoria di sistema. Entro il 2030, secondo le proiezioni dell'OCSE, una persona su tre in Europa vivrà sola. Entro il 2050, nei centri urbani delle economie avanzate, i nuclei monopersonali potrebbero rappresentare la forma abitativa maggioritaria.

Stiamo assistendo alla normalizzazione della solitudine residenziale, e nessuna politica pubblica, nessun piano urbanistico, nessun sistema di welfare è stato progettato per questo scenario.

La questione non è se vivremo più soli. È a quale prezzo.

Le cause sono strutturali, non accidentali

Sarebbe facile e anche riduttivo raccontare questa storia come il risultato di scelte individuali: le persone si sposano meno, divorziano di più, preferiscono la libertà. C'è del vero, ma ridurre il fenomeno all'autonomia personale significa ignorare le forze che lo producono.

La precarietà lavorativa ha posticipato l'età media al primo figlio in Italia a 31,7 anni (ISTAT, Natalità e fecondità della popolazione residente, 2025). Ha reso instabili le relazioni di coppia e ha frammentato le comunità locali attraverso migrazioni interne continue.

I costi abitativi nelle città hanno reso economicamente impossibile la convivenza per chi non è già in coppia stabile. La digitalizzazione ha spostato le relazioni su piattaforme che ottimizzano l'incontro, ma non la continuità.

L'aspettativa di vita più lunga ha prodotto milioni di anziani sopravvissuti al proprio partner, spesso senza reti di prossimità. Viviamo più soli perché il sistema, economico, urbano, tecnologico, è stato costruito nel tempo attorno all'individuo, non attorno alla relazione.

Il costo invisibile

Quando si parla di solitudine, il dibattito scivola rapidamente sul piano emotivo o clinico. La solitudine fa male, certo, ma il costo reale è molto più ampio e distribuito su tutta la collettività. Un adulto che vive solo occupa più spazio abitativo per persona, sostiene da solo i costi fissi dell'abitare, dalla luce al riscaldamento al cibo, senza poterli dividere.

Produce più rifiuti individuali e utilizza più frequentemente i servizi di emergenza sanitaria. La solitudine cronica è associata a un aumento del 29% del rischio di malattia coronarica e del 32% del rischio di ictus (Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S., & Hanratty, B., 2016, Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke, Heart).

Negli Stati Uniti, il Surgeon General ha stimato nel 2023 che l'isolamento sociale costa al sistema sanitario circa 6,7 miliardi di dollari l'anno solo in spese aggiuntive per anziani soli (Office of the Surgeon General, Our Epidemic of Loneliness and Isolation, 2023).

In Italia, le prestazioni assistenziali legate all'invecchiamento solitario rappresentano già oggi una voce in crescita strutturale. Con il calo demografico in corso, il rapporto tra lavoratori attivi e pensionati soli potrebbe scendere sotto l'1:1 entro il 2050.

La solitudine non è una questione privata. È un rischio di sistema.

L'economia che si sta costruendo intorno a noi

C'è un paradosso al centro di questa storia: la solitudine è anche un mercato.

Il mercato globale del pet care, con animali da compagnia sempre più vissuti come surrogati relazionali, ha raggiunto 323 miliardi di dollari nel 2024 e supererà i 500 miliardi entro il 2030 (Bloomberg Intelligence, Global Pet Economy 2025 Report). Le piattaforme di streaming hanno costruito il loro modello di business sull'intrattenimento individuale, notturno, solitario. I servizi di food delivery hanno reso superflua la convivialità del pasto condiviso. I dispositivi smart home sono progettati per l'utente singolo.

Ogni soluzione che il mercato offre alla solitudine la presuppone,

la normalizza, la monetizza, senza risolverla. Non perché queste industrie siano ciniche, ma perché rispondono a una domanda reale con strumenti che, per loro natura, non possono toccare la causa.

Si può ottimizzare l'algoritmo di un'app quanto si vuole: non sostituirà mai una comunità di vicinato funzionante.

Quale prezzo siamo disposti a pagare?

La domanda del titolo non è retorica.

Se accettiamo la traiettoria attuale, sempre più persone sole, sempre più tardi, sempre più a lungo, dobbiamo anche accettarne le conseguenze fiscali, sanitarie, urbane.

Dobbiamo progettare città diverse, sistemi di welfare diversi, architetture domestiche diverse, politiche fiscali che non trattino il nucleo monopersonale come un'eccezione, ma come una norma crescente. Oppure decidiamo che questa traiettoria non è inevitabile.

Alcune città lo stanno già dimostrando: Vienna con i suoi superblocs cooperativi, Seoul con i centri di comunità per single anziani, Amsterdam con i progetti di housing intergenerazionale. Non si tratta di tornare indietro, ma di poter scegliere consapevolmente in quale futuro vogliamo abitare. Vivremo più soli. Il prezzo lo stiamo già pagando. E lo chiamiamo libertà.

Over the past fifty years, one of the most silent and radical transformations in the history of human dwelling has unfolded without much noise: we have stopped living together. Not in a metaphorical sense, but in a literal, structural, demographic one.

In 2024, 33% of European households consisted of a single person. In Italy, single-person households represent 36.2% of the total, up from one quarter in the early 2000s (ISTAT, Indicatori demografici, 2025). In Sweden the figure exceeds 47%, in Germany 42% (Eurostat, Household Composition Statistics, 2024). These numbers grow every year, in every country, regardless of income, culture, or latitude. This is not a northern European anomaly or a generational preference: it is a systemic trajectory. By 2030, according to OECD projections, one in three Europeans will live alone. By 2050, in the urban centres of advanced economies, single-person households could represent the majority form of housing.

We are witnessing the normalisation of residential loneliness, and no public policy, no urban plan, no welfare system has been designed for this scenario. The question is not whether we will live more alone. It is at what cost.

The causes are structural, not accidental

It would be easy to tell this story as the result of individual choices: people marry less, divorce more, prefer freedom. There is some truth in that, but reducing the phenomenon to personal autonomy means ignoring the forces that produce it.

Labour precarity has pushed the average age of a first child in Italy to 31.7 years (ISTAT, Natalità e fecondità della popolazione residente, 2025). It has destabilised couple relationships and fragmented local communities through continuous internal migration. Housing costs in cities have made cohabitation

economically impossible for those not already in a stable partnership. Digitalisation has shifted relationships onto platforms that optimise the encounter but not continuity. Longer life expectancy has produced millions of elderly people who have outlived their partners, often without proximity networks. We live more alone because the system, economic, urban, technological, has been built over time around the individual, not around the relationship.

The invisible cost

When loneliness is discussed, the debate quickly slides toward the emotional or clinical. Loneliness hurts, certainly, but the real cost is far broader and distributed across the entire community. An adult living alone occupies more living space per person, bears all fixed housing costs alone, from electricity to heating to food, without sharing them. They generate more individual waste and use emergency health services more frequently. Chronic loneliness is associated with a 29% increased risk of coronary heart disease and a 32% increased risk of stroke (Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S., & Hanratty, B., 2016, Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke, Heart).

In the United States, the Surgeon General estimated in 2023 that social isolation costs the healthcare system approximately 6.7 billion dollars a year in additional spending on elderly people living alone (Office of the Surgeon General, Our Epidemic of Loneliness and Isolation, 2023). In Italy, welfare benefits linked to solitary ageing already represent a structurally growing line item. With the ongoing demographic decline, the ratio of active workers to elderly people living alone could fall below 1:1 by 2050.

Loneliness is not a private matter. It is a systemic risk.

The economy being built around us

There is a paradox at the centre of this story: loneliness is also a market.

The global pet care market, with animals increasingly treated as relational substitutes, reached 323 billion dollars in 2024 and is projected to exceed 500 billion by 2030 (Bloomberg Intelligence, Global Pet Economy 2025 Report). Streaming platforms have built their business model on individual, nocturnal, solitary entertainment. Food delivery services have made the conviviality of the shared meal unnecessary. Smart home devices are designed for the single user.

Every solution the market offers to loneliness presupposes it, normalises it, monetises it, without resolving it. Not because these industries are cynical, but because they respond to a real demand with tools that, by their nature, cannot address the cause. You can optimise an app's algorithm as much as you like: it will never replace a functioning neighbourhood community.

What price are we willing to pay?

The question in the title is not rhetorical. If we accept the current trajectory, more people alone, later and longer, we must also accept its fiscal, health, and urban consequences. We must design different cities, different welfare systems, different domestic architectures, fiscal policies that treat the single-person household not as an exception but as a growing norm.

Or we decide that this trajectory is not inevitable. Some cities are already demonstrating this: Vienna with its cooperative

superblocks, Seoul with its community centres for elderly single people, Amsterdam with its intergenerational housing projects. This is not about going back, but about consciously choosing which future we want to inhabit.

We will live more alone. The price is already being paid. And we call it freedom.



L'ECONOMIA DELLA SOLITUDINE

THE ECONOMICS OF LONELINESS

-Martino Enrico Cabassi

L'economia della solitudine: la città a porzioni individuali

Introduzione

C'è una città che non fa rumore, pur restando piena. È la città dei monocali, delle consegne, delle cuffie sempre accese, delle agende incastrate come puzzle. Una città dove tutto è accessibile, ma sempre più spesso in modalità "uno": porzioni singole, abbonamenti personali, percorsi su misura. Non è solo un cambiamento nei consumi. È un cambio di forma della vita urbana. E quando la vita si atomizza, anche l'economia si ricalibra: la solitudine smette di essere un'eccezione privata e diventa una variabile strutturale, prevedibile, su cui si costruiscono servizi.

La "single economy" non nasce da una colpa o da una moda. È l'effetto combinato di mobilità, instabilità, costo della casa, ritmi di lavoro e trasformazioni culturali. Ma produce un risultato preciso: meno reti automatiche, più gestione individuale. E quando tutto ricade sull'individuo (tempo, cura, logistica, perfino il bisogno di presenza), il mercato si espande per riempire vuoti pratici ed emotivi. La città, così, diventa un sistema di supporto a pagamento: non sempre per sostituire i legami, ma per rendere la mancanza meno ingombrante.

I numeri di un'atomizzazione ordinaria

In Europa, l'aumento delle famiglie composte da una sola persona è uno dei segnali più chiari. Eurostat rileva che i nuclei unipersonali senza figli sono cresciuti del 16,9% tra 2015 e 2024, un incremento molto superiore a quello delle famiglie complessive nello stesso periodo.

In Italia, la traiettoria è altrettanto netta: nelle previsioni demografiche aggiornate al 2024, le persone che vivono sole

aumentano e le famiglie unipersonali passano dal 36,8% nel 2024 al 41,1% nel 2050.

Non sono solo percentuali: è un cambio di scala. Quando quattro famiglie su dieci sono composte da una sola persona, la città non può più basarsi sull'idea implicita che esista sempre "qualcun altro" con cui dividere spese, tempo, carichi e presenza.

Eppure il cuore del problema non è semplicemente vivere soli. Il punto è come questa forma di vita riscrive i comportamenti: la casa diventa più spesso il centro di consumo, lavoro e svago e il fuori (spazio pubblico, quartiere, luoghi terzi), si riduce a corridoio funzionale, attraversato senza soste.

La città a porzioni: i meccanismi economici

L'atomizzazione genera un'economia di adattamento. La prima regola è semplice: se la vita è monopersona, tutto deve diventare "unità minima". E così la città si riempie di servizi che riducono attrito, tempo e rischio.

La spesa si frammenta: meno grandi rifornimenti condivisi, più acquisti piccoli e frequenti. Il cibo si "monopersonalizza": porzioni singole, meal kit, delivery. Il tempo libero si sposta in casa: piattaforme, gaming, intrattenimento sempre disponibile. La mobilità diventa più individuale: micro-spostamenti, soluzioni rapide, tragitti senza rituali.

C'è poi un meccanismo più sottile, ma decisivo: la riduzione dell'attrito sociale. La relazione umana è preziosa anche perché costa: imbarazzo, vulnerabilità, negoziazione, attese, mentre molti servizi contemporanei promettono l'opposto: fruizione immediata, personalizzazione, controllo. È una promessa perfettamente compatibile con una città cara e veloce, ma ha un effetto collaterale: più la vita diventa efficiente, più rischia di diventare solitaria senza accorgersene. La comodità non "causa" la solitudine, ma può renderla sostenibile, e quindi stabile.

Co-living, club e terzi luoghi a pagamento

Quando la casa costa e la rete sociale è fragile, nasce una domanda nuova: spazi che offrano insieme un tetto e una parvenza di comunità. È qui che si colloca il co-living: un'idea presentata come risposta contemporanea, condivisione, servizi inclusi, spazi comuni, ma che spesso si muove sul crinale tra soluzione abitativa e modello ad alta rendita. Le critiche non riguardano solo i prezzi, ma anche l'effetto urbano: la trasformazione della casa in prodotto "a letti", la pressione sui quartieri, l'uso di narrazioni comunitarie per legittimare un'operazione immobiliare.

In parallelo, la socialità si sposta verso forme in abbonamento: palestre boutique, coworking, club culturali, community tematiche. Non è un dettaglio: i luoghi terzi, quelli dove si stava senza dover performare o consumare troppo, tendono a rarefarsi e, al loro posto, cresce una socialità "curata", più ordinata ma anche più selettiva. La comunità, invece di essere un bene pubblico che incontra, diventa un servizio che sceglie e paga.

Questo avviene dentro una crisi abitativa più ampia che, in molti Paesi europei, rende più difficile l'autonomia e più fragile la permanenza in città, soprattutto per giovani e lavoratori essenziali. La single economy, insomma, non è solo un gusto individuale: è anche una risposta a un contesto che rende complesso costruire stabilità.

Conclusione: efficienza o appartenenza (e chi resta fuori)

L'economia della solitudine, vista attraverso la single economy, ha due volti. Da un lato migliora la vita: riduce fatica, offre soluzioni, rende gestibile una quotidianità senza rete. Dall'altro rischia di normalizzare una città dove l'appartenenza è

opzionale e la presenza è acquistabile. Una città che funziona perfettamente per chi ha risorse, tempo e competenze per organizzarsi, ma che diventa più aspra per chi è fragile, nuovo, anziano, precario: perché quando i legami non sono più "automatici", diventano un lavoro. E non tutti possono permetterselo.

La domanda cruciale non è moralistica: non è "giusto" o "sbagliato" vivere da soli o usare servizi on demand. La domanda è urbana: che cosa succede quando la socialità spontanea si riduce e quella organizzata diventa costosa, selettiva, spesso a tempo determinato? Se l'incontro si sposta dal marciapiede all'abbonamento, si sposta anche la cittadinanza: da esperienza condivisa a esperienza filtrata. Non è solo una questione di solitudine individuale, ma di qualità del tessuto urbano: meno fiducia diffusa, meno riconoscimento reciproco, più vite parallele che si sfiorano senza toccarsi.

Se la città vuole restare davvero moderna, non basta essere digitale o efficiente. Deve restare attraversabile anche relazionalmente. Significa ripensare i luoghi in cui l'incontro non è un evento, ma una possibilità: spazi pubblici vivi, biblioteche e centri civici che funzionino come infrastrutture sociali, quartieri dove il camminare non sia solo transito e dove sedersi non sia obbligatoriamente consumo. Significa, anche, proteggere e moltiplicare quei "terzi luoghi" a bassa soglia, accessibili, non performativi, che oggi tendono a scomparire o a privatizzarsi.

Non serve una rivoluzione, ma una manutenzione intelligente dell'ecosistema urbano: rendere di nuovo "normale" l'incontro non programmato, quello che non si compra e proprio per questo costruisce fiducia. In una città a porzioni individuali, la vera innovazione è ricomporre ciò che l'efficienza tende a spezzare, senza retorica, ma con scelte concrete. Perché l'economia può rendere la solitudine sostenibile; solo la città, però, può renderla meno necessaria.

The Economics of Loneliness: The City in Single Serving Portions

Introduction

There is a city that makes no noise, and yet remains full. It is the city of studio flats, home deliveries, headphones always on, calendars fitted together like puzzles. A city where everything is accessible, but increasingly in “single user mode”: individual portions, personal subscriptions, tailored pathways. This is not just a change in consumption. It is a shift in the shape of urban life. And when life atomizes, the economy recalibrates too: loneliness stops being a private exception and becomes a structural, predictable variable on which services are built.

The “single economy” does not come from fault or fashion. It is the combined effect of mobility, instability, housing costs, work rhythms, and cultural change. But it produces a very precise outcome: fewer automatic networks, more individual management. And when everything falls back on the individual, time, care, logistics, even the need for presence, the market expands to fill practical and emotional gaps. The city, in this way, becomes a paid support system: not always to replace bonds, but to make their absence less burdensome.

The numbers behind everyday atomization

In Europe, the rise of one person households is one of the clearest signals. Eurostat reports that single person households without children grew by 16.9% between 2015 and 2024, an increase far larger than that of households overall in the same period.

In Italy, the trajectory is just as stark: in demographic projections updated to 2024, the number of people living alone rises, and

one person households go from 36.8% in 2024 to 41.1% in 2050. These are not just percentages; they mark a change of scale. When four out of ten households consist of one person, the city can no longer rest on the implicit idea that there is always “someone else” to share expenses, time, burdens, and presence.

And yet the heart of the problem is not simply living alone. The point is how this way of living rewrites behavior: the home increasingly becomes the center of consumption, work, and leisure, while the outside, public space, the neighborhood, third places, shrinks into a functional corridor, crossed without stopping.

The city in portions: the economic mechanisms

Atomization generates an economy of adaptation. The first rule is simple: if life is lived solo, everything must become a “minimum unit.” And so the city fills up with services that reduce friction, time, and risk.

Shopping fragments: fewer large, shared stock ups, more small and frequent purchases. Food becomes “single serving”: individual portions, meal kits, delivery. Free time moves indoors: platforms, gaming, entertainment always on tap. Mobility becomes more individual: micro movements, quick solutions, routes without rituals.

There is also a subtler, but decisive mechanism: the reduction of social friction. Human relationships are precious partly because they come with costs, embarrassment, vulnerability, negotiation, waiting, while many contemporary services promise the opposite: instant access, personalization, control. It is a promise perfectly compatible with an expensive, fast paced city, but it has a side effect: the more efficient life becomes, the more it risks becoming lonely without even noticing. Convenience

does not “cause” loneliness, but it can make it sustainable, and therefore stable.

Co living, clubs, and paid third places

When housing is expensive and the social network is fragile, a new demand emerges: spaces that offer both a roof and a semblance of community. This is where co living sits, an idea presented as a contemporary response, with sharing, included services, common areas, but one that often balances on the edge between a housing solution and a high yield model. The criticisms are not only about prices, but also about the urban effect: turning housing into a “beds as product,” pressure on neighborhoods, and the use of community narratives to legitimize real estate operations.

At the same time, social life shifts toward subscription based formats: boutique gyms, coworking spaces, cultural clubs, themed communities. This is not a detail. Third places, where you could be without having to perform or spend much, tend to thin out; in their place grows a curated form of social life, more orderly but also more selective. Community, instead of being a public good you encounter, becomes a service you choose and pay for.

All of this unfolds within a broader housing crisis that, in many European countries, makes autonomy harder and staying in the city more precarious, especially for young people and essential workers. The single economy, in short, is not only an individual preference: it is also a response to a context in which building stability is increasingly difficult.

Conclusion: efficiency or belonging (and who gets left out)

The economics of loneliness, seen through the lens of the single economy, has two faces. On one side, it improves life: it reduces effort, offers solutions, makes a daily routine without a network manageable. On the other, it risks normalizing a city where belonging is optional and presence can be bought. A city that works perfectly for those with resources, time, and skills to organize themselves, but that grows harsher for those who are fragile, new, older, precarious, because when bonds are no longer “automatic,” they become work. And not everyone can afford that work.

The crucial question is not moralistic, whether it is “right” or “wrong” to live alone or rely on on demand services. The question is urban: what happens when spontaneous social life shrinks and organized social life becomes expensive, selective, often temporary? If meeting shifts from the sidewalk to the subscription, then citizenship shifts too: from a shared experience to a filtered one. This is not only about individual loneliness, but about the quality of the urban fabric: less diffuse trust, less mutual recognition, more parallel lives that brush past each other without truly connecting.

If a city wants to remain truly modern, it is not enough to be digital or efficient. It must remain navigable in relational terms as well. That means rethinking the places where meeting is not an “event,” but a possibility: lively public spaces, libraries and civic centers that function as social infrastructure, neighborhoods where walking is not only transit and sitting down is not automatically consumption. It also means protecting and multiplying those low threshold third places, accessible and non performative, that today tend to disappear or be privatized.

What is needed is not a revolution, but intelligent maintenance of the urban ecosystem: making unplanned encounters “normal” again, those you cannot buy, and precisely for that reason, they build trust. In a city made of single serving portions, the real innovation is to recompose what efficiency tends to break apart, without rhetoric, but through concrete choices. Because the economy can make loneliness sustainable; only the city, however, can make it less necessary.

LA SOLITUDINE FINANZIARIA

FINANCIAL LONELINESS

-Intervista a Andrea Fiorano



Quando l'isolamento sociale diventa un rischio patrimoniale: il costo invisibile di invecchiare da soli in Italia.

Intervista a Andrea Fiorano, Medico Chirurgo, Specialista in Sanità Pubblica — Dirigente Medico presso A.Li.Sa., Azienda Ligure Sanitaria, Genova

SANDWICHER

L'Italia ha una struttura sociale tradizionalmente familiare e comunitaria. Eppure, i dati mostrano un'esplosione della solitudine, soprattutto tra anziani e giovani. Cosa sta cambiando?

ANDREA FIORANO

L'Italia sta vivendo una transizione demografica e sociologica senza precedenti. Fino agli anni '70, il modello familiare prevalente era esteso e fungeva da vero e proprio "ammortizzatore sociale". Oggi, i dati ISTAT ci confermano un mutamento strutturale: oltre il 30% delle famiglie italiane è composto da una sola persona. Questo dato si accompagna al cosiddetto processo di gentrificazione che funge da vero e proprio spartiacque generazionale: i giovani si muovono verso i grandi centri urbani mentre i nonni tendono a restare nelle province, nei paesi a bassa densità abitativa e nei quartieri periferici.

All'interno della stessa società, i giovani vivono una frammentazione delle reti fisiche reali, ormai sostituite da interazioni digitali, con un netto impatto sulla capacità e sull'esperienza emotiva. Le tensioni si esasperano nelle fasce estreme della vita: i giovani, sempre più connessi ma sempre più soli, e gli anziani che con molte difficoltà provano a tenere il passo della società dalle periferie. La comunità non è scomparsa, ma si è "de-spazializzata": non coincide più con il vicinato o la

parrocchia, luoghi che garantivano un monitoraggio sociale passivo e continuo.

«La comunità non è scomparsa, ma si è de-spazializzata.»

SANDWICHER

Parliamo di costi. La solitudine ha un prezzo per il sistema sanitario nazionale: visite, ricoveri, farmaci, cronicità. Abbiamo un ordine di grandezza?

ANDREA FIORANO

Inquadrare i fenomeni economici dietro i determinanti di salute non è cosa semplice: in questo caso possiamo dire che il costo vale miliardi di euro ogni anno. Clinicamente, alcuni studi suggeriscono come l'isolamento sociale prolungato abbia un impatto sulla mortalità paragonabile al fumare 15 sigarette al giorno o all'obesità grave. La solitudine inoltre aumenta in modo significativo l'incidenza di patologie neurologiche, endocrinologiche e cardiovascolari, a partire dalla mancata aderenza terapeutica.

Per questo dico che i costi possiamo vederli sia in modo diretto (farmaci neuromodulanti, terapie socio-sanitarie) ma soprattutto in modo indiretto, con le ricadute sociali che essi determinano.

SANDWICHER

Il declino cognitivo legato alla solitudine crea una popolazione vulnerabile alle frodi finanziarie e riduce la capacità di gestire patrimoni. Dal punto di vista medico, a che punto un paziente solo è esposto a un rischio finanziario sistemico?

ANDREA FIORANO

Dal punto di vista neurologico, la mancanza di stimoli sociali riduce la neuroplasticità, accelerando il passaggio dal normale invecchiamento al Mild Cognitive Impairment (MCI). Il punto in cui un paziente solo è esposto a un rischio finanziario sistemico, non coincide con la perdita della memoria a breve termine, ma con la compromissione delle funzioni esecutive.

Definiamo almeno due fasi. La prima è la vulnerabilità pre-clinica (le frodi): il paziente perde la capacità di valutare il rischio e diventa impulsivo o eccessivamente fiducioso. È qui che avvengono truffe, firme su contratti o donazioni sconsiderate a figure di accudimento improvvisate. La seconda fase vede il collasso finanziario (il caregiving formale). L'assenza di un caregiver informale preventivo costringe la famiglia a improvvisare l'inserimento in una RSA o l'assunzione di assistenza H24. Questa scelta ha due volti: socio-assistenziale, con la perdita graduale dell'emozione del paziente ed il distacco dal nucleo familiare ed economico, rendendo la solitudine ancora più importante anche causando un impatto economico importante.

SANDWICHER

Se la solitudine fosse quotata come un rischio nei modelli attuariali, al pari del fumo o dell'obesità, come cambierebbe il modo in cui assicurazioni e fondi pensione valutano la solitudine?

ANDREA FIORANO

Diciamo che se le compagnie assicurative e i fondi pensione prezassero la solitudine con la stessa precisione del tabagismo o del BMI (Indice di Massa Corporea), il mercato subirebbe uno shock strutturale. Ad oggi il carico socioassistenziale è, almeno in parte, attutito dal prezioso lavoro che svolge il nostro sistema socio-sanitario. Sicuramente l'ingresso di modelli assicurativi dovrebbe scontare la logistica a premialità, con

premi assicurativi che per i soggetti soli subirebbero un forte rincaro. Senza una rete familiare, le dimissioni ospedaliere precoci sono impossibili, allungando i tempi di degenza coperti dall'assicurazione e riflettendosi anche sui determinati di salute ospedaliera (a titolo di esempio il rischio di infezione intraospedaliera (a titolo di esempio il rischio di infezione intraospedaliera aumenta all'aumentare della fragilità dell'ospite e della durata della degenza).

Le polizze LTC (Long Term Care) che coprono in parte la non autosufficienza vedrebbero un premio in risalita a causa della più certa e precoce attivazione della stessa. L'unico paradosso, se così vogliamo definirlo, sarebbe l'incremento delle redditi vitalizie per i soggetti fragili e soli, in quanto caratterizzati da una plausibile aspettativa di vita ridotta.

SANDWICHER

Se domani le dessero carta bianca per un intervento nazionale contro la solitudine, non più soldi, non più medici, ma un cambiamento strutturale, cosa farebbe?

ANDREA FIORANO

Accolgo la provocazione, i cambiamenti strutturali non si fanno "ad invarianza di risorse per la finanza pubblica, come piace spesso dire in televisione"; questa volta però potrebbe valer la pena fare un tentativo attivando due assi fondamentali: integrazione sociosanitaria e housing urbanistico. Inserirei formalmente nel gestionale informatico dei medici di famiglia la possibilità di "prescrivere" attività sociali (volontariato, cori, camminate di gruppo, associazioni giovanili) esattamente come si prescrive un farmaco. Utilizzerei il patrimonio immobiliare pubblico sfitto per affidarlo gratuitamente ad associazioni, con il patto sociale che gestiscano l'accoglienza dei soggetti "prescritti" dai medici. Proverei inoltre a modificare la fiscalità locale e i regolamenti universitari. Uno studente fuori sede riceve alloggi gratuiti (o a canone simbolico) in case di anziani soli che hanno stanze libere, in cambio di un numero prefissato di ore di

compagnia e disbrigo di piccole commissioni (spesa, farmacia, configurazione tecnologica). L'anziano riceve monitoraggio e stimolo cognitivo mentre il giovane abbatta i costi di vita, riduce il proprio isolamento urbano e colma il divario generazionale. Questi due esempi, non di certo esaustivi, sono volutamente concreti: non credo che la solitudine si affronti con la mera prescrizione di terapia farmacologiche, credo invece che debba passare da una più ampia reingegnerizzazione dell'ambiente e dei processi che vivono i cittadini.

When social isolation becomes a wealth risk: the invisible cost of ageing alone in Italy.

Interview with Andrea Fiorano, MD, Public Health Specialist — Senior Medical Officer at A.Li.Sa., Azienda Ligure Sanitaria, Genova

SANDWICHER

Italy has a traditionally family- and community-centred social fabric. Yet the data show an explosion of loneliness, especially among the elderly and the young. What is changing?

ANDREA FIORANO

Italy is undergoing a demographic and sociological transition without precedent. Until roughly the 1970s, the prevailing family model was the extended household, which served as a genuine “social shock absorber.” Today, ISTAT data confirm a structural shift: over 30 per cent of Italian households consist of a single person. This figure is compounded by the process of gentrification, which acts as a true generational divide: young people move towards major urban centres while grandparents tend to remain in the provinces, in low-density towns and peripheral neighbourhoods.

Within the same society, young people experience a fragmentation of real-life networks, increasingly replaced by digital interactions, with a marked impact on emotional capacity and experience. These tensions are most acute at the extremes of the age spectrum: the young, ever more connected yet ever more alone, and the elderly, struggling to keep pace with society from the periphery. Community has not disappeared; it has been “de-spatialised” — it no longer coincides with the neighbourhood or the parish, places that once guaranteed passive, continuous social monitoring.

«Community has not disappeared; it has been de-spatialised.»

SANDWICHER

Let us talk about costs. Loneliness has a price tag for the national health system: consultations, hospitalisations, pharmaceuticals, chronic disease. Do we have an order of magnitude?

ANDREA FIORANO

Quantifying the economics behind the determinants of health is never straightforward. In this case we can say the cost runs into billions of euros every year. Clinically, several studies suggest that prolonged social isolation has a mortality impact comparable to smoking fifteen cigarettes a day or severe obesity. Loneliness also significantly increases the incidence of neurological, endocrine and cardiovascular pathologies, starting with poor therapeutic adherence.

This is why I say costs should be viewed both directly (neuromodulant drugs, social-health therapies) and above all indirectly, through the social repercussions they generate.

SANDWICHER

The cognitive decline linked to loneliness creates a population vulnerable to financial fraud and reduces the capacity to manage assets. From a medical standpoint, at what point is a lonely patient exposed to a systemic financial risk?

ANDREA FIORANO

From a neurological perspective, the lack of social stimuli reduces neuroplasticity, accelerating the transition from normal ageing to Mild Cognitive Impairment (MCI). The point at which a lonely patient is exposed to a systemic financial risk does not coincide with the loss of short-term memory, but with the

impairment of executive functions.

We can define at least two phases. The first is pre-clinical vulnerability (fraud): the patient loses the capacity to assess risk and becomes impulsive or excessively trusting. This is where scams occur — signatures on contracts or reckless donations to improvised caregiving figures. The second phase involves financial collapse (formal caregiving). The absence of a preventive informal caregiver forces the family to improvise admission to a nursing home or round-the-clock assistance. This choice has two faces: the social-care dimension, with the gradual loss of the patient's emotional life and detachment from the family unit; and the economic dimension, making loneliness even more consequential while also causing a significant financial impact.

SANDWICHER

If loneliness were priced as a risk in actuarial models, on a par with smoking or obesity, how would insurers and pension funds change the way they assess it?

ANDREA FIORANO

If insurers and pension funds priced loneliness with the same precision as tobacco use or BMI (Body Mass Index), the market would experience a structural shock. Today, the social-care burden is at least partially cushioned by the invaluable work of our national health and social system. The introduction of insurance-based models would certainly have to factor in the logistics of premium pricing: premiums for isolated individuals would rise sharply. Without a family network, early hospital discharges are impossible, extending lengths of stay covered by the insurer and also affecting in-hospital health outcomes (by way of example, the risk of nosocomial infection increases with the frailty of the patient and the length of stay). Long Term Care (LTC) policies, which partially cover the loss of

self-sufficiency, would see premiums climb due to the more certain and earlier activation of claims. The only paradox, if we wish to call it that, would be the increase in life annuities for frail and isolated individuals, given their plausibly reduced life expectancy.

SANDWICHER

If tomorrow you were given carte blanche for a national intervention against loneliness — no extra money, no extra doctors, just a structural change — what would you do?

ANDREA FIORANO

I welcome the provocation. Structural changes are not made “at zero cost to public finances,” as commentators love to say on television; but this time it might be worth trying, by activating two fundamental pillars: social-health integration and urban housing policy. I would formally introduce into the IT system of family doctors the ability to “prescribe” social activities (volunteering, choirs, group walks, youth associations) exactly as one prescribes a drug. I would repurpose vacant public real estate and hand it over free of charge to associations, on the social pact that they manage the reception of patients “prescribed” by doctors. I would also reform local taxation and university regulations. An out-of-town student receives free — or near-free — accommodation in the home of an elderly person living alone with spare rooms, in exchange for a set number of hours of companionship and small errands (groceries, pharmacy runs, tech setup). The elderly person receives monitoring and cognitive stimulation; the young person cuts their living costs, reduces their urban isolation and bridges the generational divide.

These two examples, certainly not exhaustive, are deliberately concrete: I do not believe loneliness can be tackled through the mere prescription of pharmaceutical therapy. It must pass

through a broader re-engineering of the environment and processes in which citizens live.



**IN MEZZO A
TUTTI, SOLI**

**ALONE
IN THE
MIDST OF
EVERYONE**

-Marilù Bartolini

Come si diventa soli anche in mezzo agli altri

Eppure passeggiando tra le vie del centro, si vedono locali che brulicano di gente. Tutti parlano, ma c'è qualcuno che ascolta?

All'ingresso dei locali si accalcano persone che aspettano di poter entrare, sotto lo sguardo dei bodyguards, implorando clemenza. Il primo pensiero che viene in mente è: sono tutti là, tranne me.

Testimoniare sui social di essere in un posto esclusivo, di far parte delle persone che possono frequentarlo, sembra dimostrare quanto valiamo. Farsi identificare con l'immagine di un gruppo diventa un modo per assurgere a quello status sociale.

Ma questo significa davvero stare insieme?

Uno sguardo più attento vedrebbe altro. Le relazioni rimangono spesso in superficie, perché costruire un legame significa esserci per l'altro, diventare un riferimento. È una responsabilità che le persone sembrano rifuggire.

Si riempiono le serate, stando in mezzo ad altra gente, anche se a volte, là in mezzo, si è molto soli.

In questi contesti si cerca persino un partner attraverso un algoritmo, saltando quella fase fragile e commovente della costruzione di un rapporto, fatta di gesti, attenzioni, attese. Incontrare qualcuno suggerito da una macchina può richiedere poco impegno e permettere di chiudere la relazione con la stessa leggerezza con cui è iniziata.

In fondo non c'è stata una vera e propria scelta tra molti, non c'è stata un'intesa di sguardi. È stato un calcolo, una responsabilità

delegata ad altri. Quando arriva la noia, si può archiviare l'ennesimo dossier e tornare nella moltitudine, frapponendo uno schermo a ogni responsabilità.

La paura di restare solo con se stessi

Se la società in cui viviamo sembra enfatizzare sempre più uno stile di vita individualista, come suggeriscono fenomeni quali l'alta domanda di monocali o la crisi delle sale cinematografiche, da un altro lato non possiamo ignorare i cambiamenti che stanno interessando anche il modo di vivere la socialità.

La diffusione dei social media è probabilmente lo strumento che ha avuto l'impatto più radicale in questo senso. Molte persone hanno delegato l'affermazione della propria personalità a figure come quelle degli influencer, che ne guidano modo di vestire, di cucinare, di viaggiare, financo quello di pensare, atrofizzando ogni possibilità residua di spirito critico.

Si sono così aggregati individui dai tratti simili, con similitudini che però non derivano da condivisione di passioni e aspirazioni, ma piuttosto dalla miope emulazione di modelli.

In questo ambiente non germinano i presupposti per l'amicizia, né tantomeno per l'amore, e diventa difficile sviluppare una propria postura sociale. Insicuri, si vive osservando attraverso uno schermo il continuo paragone con gli altri, distruggendo la propria autostima e rincorrendo modelli standard che ci siamo imposti.

Si ha terrore di rimanere soli con se stessi, per paura di scoprirsi inadeguati, inferiori. Per questo ci si appiattisce verso lo standard, in un circolo vizioso senza fine.

La via di uscita da questo labirinto ce l'aveva suggerita un greco alquanto noto, la cui sapienza nessun modello di AI potrà riprodurre. Socrate ammoniva l'essere umano con gnōthi seautón, conosci te stesso. Sii consapevole dei tuoi limiti così come delle tue potenzialità.

Per poter indagare davvero il nostro animo, dovremmo iniziare a rivolgere lo sguardo altrove, lontano dal piccolo schermo, spegnendo ogni tipo di notifica.

Allora forse troveremo gli strumenti giusti per poter vivere anche le comunità.

-Marilù Bartolini

How one becomes lonely even while surrounded by others

Yet, walking through the streets of the city center, you see venues teeming with people. Everyone is talking—but is anyone really listening?

At the entrance of clubs, crowds gather waiting to get in, under the watchful eyes of bouncers, almost begging for permission. The first thought that comes to mind is: everyone is there, except me.

Posting on social media about being in an exclusive place, being among those who can access it, seems to prove our worth. Identifying oneself with the image of a group becomes a way to attain a certain social status.

But does this truly mean being together?

A closer look would reveal something else. Relationships often remain superficial, because building a bond means being there for the other person, becoming a point of reference. It is a responsibility people seem to avoid.

Evenings are filled by being among others, yet sometimes, in the middle of it all, one feels deeply alone.

In these contexts, people even look for partners through algorithms, skipping the fragile and moving phase of building a relationship—made of gestures, care, and waiting. Meeting someone suggested by a machine may require little effort and allow the relationship to end with the same lightness with which it began.

In truth, there was no real choice among many, no meaningful exchange of glances. It was a calculation, a responsibility delegated to others. When boredom sets in, one can simply archive yet another “file” and return to the crowd, placing a screen between oneself and any responsibility.

The Fear of Being Alone with Oneself

If the society we live in increasingly emphasizes an individualistic lifestyle—as suggested by phenomena such as the growing demand for studio apartments or the decline of movie theaters—we cannot ignore the changes also affecting how we experience social life.

The spread of social media has likely had the most radical impact in this regard. Many people have delegated the expression of their identity to figures such as influencers, who guide how they dress, cook, travel—even how they think—atrophying any remaining capacity for critical thought.

Thus, individuals with similar traits have gathered, but these similarities do not stem from shared passions or aspirations; rather, they arise from a shortsighted imitation of models. In such an environment, the conditions for friendship—and even more so for love—fail to develop, making it difficult to build one’s own social identity. Insecurity grows, as people observe themselves through a screen in constant comparison with others, destroying self-esteem while chasing standardized models they have imposed on themselves.

There is a fear of being alone with oneself, a fear of discovering inadequacy, inferiority. And so, one flattens toward the standard, caught in an endless vicious cycle.

The way out of this labyrinth had already been suggested by a well-known Greek, whose wisdom no AI model could ever replicate. Socrates urged human beings with *gnōthi seautón*—know thyself. Be aware of your limits as well as your potential. To truly explore our inner selves, we should begin by turning our gaze elsewhere, away from the small screen, turning off every notification.

Then, perhaps, we will find the right tools to truly live within communities.

-Marilù Bartolini

IL PARADOSSO URBANO

THE URBAN PARADOX

-Alique Ohanian



Il paradosso urbano: la prospettiva di un personal coach

Le città riuniscono diversità, cultura e opportunità in modi che i centri più piccoli raramente riescono a offrire. Come personal coach, vedo ovunque il potenziale della connessione umana: nei parchi dove gli sconosciuti condividono lo stesso spazio, nei caffè dove le conversazioni possono dare origine a relazioni, o nelle reti locali dove interessi comuni avvicinano le persone. Sia a Londra che a Dubai, ho visto nascere legami significativi semplicemente grazie alla presenza costante in luoghi che favoriscono l'interazione.

La vita urbana offre anche molti modi per incontrare gli altri. Molte persone si uniscono a club, gruppi legati ai propri hobby o incontri organizzati, creando occasioni affidabili per condividere obiettivi e coltivare amicizie. I clienti mi raccontano spesso che partecipare a queste attività non solo migliora il loro benessere, ma li mette anche in contatto con persone che probabilmente non avrebbero mai incontrato nella loro routine quotidiana. Con il tempo, conoscenze casuali possono trasformarsi in relazioni solide e durature, a dimostrazione del fatto che la connessione nelle città è possibile quando ci si coinvolge in modo intenzionale.

L'isolamento della vita urbana

Tuttavia, le grandi città possono anche risultare isolanti e solitarie. In mezzo ad attività costante e a un'abbondanza di opportunità, è facile sentirsi sopraffatti, disconnessi e invisibili. Lunghi spostamenti, strade affollate e culture lavorative molto esigenti lasciano poco spazio a connessioni autentiche. Sebbene la città offra molti punti di possibile contatto, non sempre questi sono facili da raggiungere o da vivere pienamente. A questo si aggiungono l'anonimato della folla, le interazioni fugaci, il rumore costante e la sensazione che tutti siano troppo occupati: così, anche le opportunità più accessibili possono apparire impersonali o intimidatorie. Distanze, orari incompatibili e il ritmo incessante della vita urbana possono amplificare la

disconnessione, rendendo fin troppo facile sentirsi invisibili anche nel pieno del movimento.

Queste pressioni influenzano anche il modo in cui le persone si comportano. Quando energia e tempo sono limitati, gli individui sviluppano spesso schemi protettivi, ciò che si potrebbe definire una "armatura urbana", per gestire stress e incertezza. Alcuni si rifugiano in routine familiari, si affidano soprattutto alle interazioni digitali o evitano contesti sociali non abituali. Non è la città in sé a produrre questo isolamento, ma la combinazione di pressioni strutturali, sovrastimolazione e ripetute frizioni sociali, che può far percepire il coinvolgimento come qualcosa di rischioso o estenuante.

L'impatto è visibile anche nelle amicizie. I clienti descrivono spesso la difficoltà di organizzare persino incontri molto semplici: un amico vive dall'altra parte della città, un altro ha orari imprevedibili, un terzo deve conciliare impegni familiari. Trovare un momento comodo per tutti può richiedere settimane o mesi, e i programmi vengono spesso rimandati o annullati. Anche quando esiste un desiderio sincero di connettersi, affrontare questi ostacoli logistici ed emotivi può risultare scoraggiante. Il risultato è un senso di isolamento silenzioso ma persistente: la città offre le condizioni per la connessione, ma la sua scala, il suo ritmo e i comportamenti protettivi che incoraggia rendono quel potenziale difficile da realizzare.

In questo senso, le città creano un paradosso: abbondano di opportunità, ma sono anche piene di barriere. Comprendere perché la vita urbana possa sia favorire sia ostacolare la connessione, e come possa intensificare la solitudine, è il primo passo verso un'azione intenzionale.

La città come palcoscenico, la connessione come scelta

Il paradosso della vita urbana è che può sia isolare sia connettere, e la differenza sta nello sforzo deliberato. Come personal coach, aiuto

i miei clienti a riconoscere le sfide strutturali e le barriere interiori, esplorando modi per creare connessioni significative nonostante tutto. Anche in una città vasta e frenetica come Londra, piccoli passi ben ponderati possono fare la differenza: partecipare a un incontro locale, unirsi a una rete legata ai propri interessi, invitare un amico per un caffè mantenendo una certa flessibilità sugli orari, oppure impegnarsi in un'attività sociale o creativa ricorrente. Con il tempo, queste azioni trasformano incontri fugaci in relazioni durature.

La connessione in città richiede pazienza, creatività e costanza. Significa orientarsi tra orari, distanze e responsabilità concorrenti, scegliendo consapevolmente di esserci. La vita urbana fornisce la struttura — spazi condivisi, ricchezza culturale e una varietà di opportunità sociali — ma sono l'intenzione umana, la presenza e la perseveranza a trasformare il potenziale in legami reali. Per i clienti che abbracciano questo approccio, la città smette gradualmente di sembrare un labirinto di sconosciuti e diventa sempre più una rete di relazioni, in cui un coinvolgimento consapevole produce benefici concreti.

Le città non sono né intrinsecamente isolanti né intrinsecamente capaci di connettere. Sono palcoscenici, pieni di potenziale, modellati dalle scelte di chi li abita. Come coach, vedo quanto sia possibile quando le persone allineano intenzione e opportunità. La connessione nella vita urbana è raggiungibile, ma richiede consapevolezza, coraggio e la disponibilità a entrare in spazi in cui le relazioni possano crescere. Partecipare ad attività condivise, incontri o reti organizzate trasforma la città da folla di sconosciuti in una rete viva di connessione, appartenenza e possibilità, aiutando a contrastare quella solitudine che così spesso si annida nei suoi angoli.

Alique Ohanian
Business & Personal Coach

The Urban Paradox: A Personal Coach's Perspective

Cities bring together diversity, culture, and opportunity in ways that smaller towns rarely can. As a personal coach, I see the potential for human connection everywhere: parks where strangers share space, cafés where conversations spark relationships, or local networks where shared interests bring people together. In both London and Dubai, I've seen people form meaningful bonds simply by showing up consistently in spaces that encourage interaction.

Urban life also provides many ways to meet others. Many people join clubs, hobby networks, or organised gatherings, creating reliable opportunities to share goals and cultivate friendships. Clients often tell me that taking part in these pursuits not only improves their wellbeing but also introduces them to people they might never encounter in their usual routines. Over time, casual acquaintances can evolve into supportive, enduring relationships, a reminder that connection in cities is possible when people engage intentionally.

The Isolation of Urban Life

However, big cities can also feel isolating and lonely. Amid constant activity and abundant opportunities, it is easy to feel overwhelmed, disconnected and unseen. Long commutes, crowded streets, and demanding work cultures leave little time for genuine connection. While the city offers many points of potential contact, they are not always easy to access or fully engage with. Add to this the anonymity of crowds, fleeting interactions, constant noise, and the sense that everyone else is busy, and even the most accessible opportunities can feel impersonal or intimidating. Distances, conflicting schedules, and the relentless pace of urban life can amplify disconnection, making it all too easy to feel invisible, even amid the bustle.

These pressures shape the way people behave. When energy and time are limited, individuals often develop protective patterns, what you can call an 'urban armour', to manage stress and uncertainty. Some retreat into familiar routines, rely on digital interactions, or avoid unfamiliar social settings. It is not the city itself that produces this isolation, but the combination of structural pressures, overstimulation, and repeated social friction that can make engagement feel risky or exhausting.

The impact is also visible in friendships. Clients frequently describe the difficulty of arranging even simple meetups: one friend lives across town, another has unpredictable hours, and a third balances family commitments. Coordinating a convenient time can take weeks or months, and plans are often postponed or cancelled. Even with a genuine desire to connect, navigating these logistical and emotional hurdles can feel overwhelming. The result is a quiet, persistent sense of isolation: the city offers the conditions for connection, yet its scale, pace, and the protective behaviours it encourages make that potential hard to realise.

In this way, cities create a paradox: abundant in opportunity yet riddled with barriers. Understanding why urban life can both facilitate and frustrate connection, and how it can intensify loneliness, sets the stage for intentional action.

The City as Stage, Connection as Choice

The paradox of city life is that it can both isolate and connect, and the difference lies in deliberate effort. As a personal coach, I help clients recognise structural challenges and internal barriers and explore ways to create meaningful connection despite them. Even in a sprawling, hectic city like London, small, considered steps can make a difference: attending a local meet-up, joining a hobby network, inviting a friend for coffee while remaining

flexible with timing, or committing to a recurring social or creative activity. Over time, these actions transform fleeting encounters into lasting relationships.

Connection in the city requires patience, creativity, and consistent effort. It's about navigating schedules, distances, and competing responsibilities while consciously choosing to engage. Urban life provides the framework, shared spaces, cultural richness, and a variety of social opportunities, but human intention, presence, and persistence are what turn potential into real bonds. For clients who embrace this approach, the city gradually feels less like a maze of strangers and more like a network of relationships, where mindful engagement yields tangible rewards.

Cities are neither inherently isolating nor inherently connective. They are stages, full of potential, shaped by the choices of those who inhabit them. As a coach, I see how much is possible when people align intention with opportunity. Connection in urban life is achievable, but it demands awareness, courage, and a willingness to step into spaces where relationships can grow. Engaging in shared pursuits, gatherings, or organised networks transforms the city from a crowd of strangers into a living network of connection, belonging, and possibility, helping to counteract the loneliness that so often lurks in its corners.

Alique Ohanian Business & Personal Coach



SOLITUDINE URBANA

URBAN LONELINESS

-Nicolò Cobianchi

Connessi ma Soli: Il Paradosso delle Città Contemporanee

Introduzione

Le città, lo spazio sociale e urbano che ha creato le democrazie liberali del presente, partendo da luogo di scambio di idee, racconti, creazioni, sogni e aspirazioni, stanno diventando sempre più silenziose, non nel vociare dei luoghi turistici o nei rumori dei cantieri, ma nello scambio umano, divenendo luoghi di solitudine.

D'altronde, le città sono lo specchio, e anticipano, le tendenze societarie globali, e nella odierna società occidentale ci si atomizza sempre più e, proprio come nell'unità base della materia, nello spazio che circonda il nucleo, il vuoto impera.

I numeri di un'epidemia silenziosa

La solitudine nelle città occidentali ha raggiunto proporzioni allarmanti, colpendo soprattutto le nuove generazioni. Secondo lo studio del centro di ricerca Bertelsmann Stiftung "A Comparison of Youth Loneliness in Europe in 2024", circa il 57% dei giovani europei si sente moderatamente o gravemente solo.

In Italia, tra i 18 e i 34 anni, si riscontra la quota più alta – il 32% – di chi dichiara di patire "spesso" per un senso di isolamento, un livello che scende al 21% tra chi ha più di 55 anni. Sempre nel belpaese, secondo le previsioni ISTAT per il 2024, le famiglie formate da un unico individuo rappresentano il 36,8% del totale e sono destinate a salire al 41% entro il 2050.

Negli Stati Uniti, il Surgeon General Vivek Murthy ha dichiarato nel maggio 2023 la solitudine un'epidemia di salute pubblica, paragonandola per impatto sulla mortalità al fumare 15 sigarette al giorno³. Le conseguenze sulla salute sono devastanti: la solitudine aumenta il rischio di malattie cardiovascolari del 29%, di ictus del

32% e di demenza del 50%.

Ma vivere soli non significa necessariamente sentirsi soli: il paradosso urbano è che ci si può sentire profondamente isolati anche circondati da milioni di persone, ed è proprio questo il paradosso delle città contemporanee.

I meccanismi dell'isolamento: frammentazione e muri invisibili

Le grandi metropoli del presente sono sempre più grandi, e connesse, ma rimangono slegate, frammentate in quartieri, distretti, centri di aggregazione locali che funzionano come microuniversi separati. Si alzano muri, non sempre fisici, ma certamente psicologici e sociali. Questa frammentazione risponde sia a una mancanza identitaria che a una naturale necessità umana di costruirsi piccole, abitudinarie realtà gestibili.

Non a caso, come evidenziato da studi del Centro di ricerca della Commissione europea ("Who Feels Lonely in the European Union?"), la solitudine appare più diffusa sia nelle aree rurali sia nelle grandi metropoli rispetto ai centri urbani di dimensioni intermedie. Il motivo sembra essere la minore frequenza di interazioni sociali significative, che scarseggiano non solo nei luoghi più remoti, ma anche nei contesti più densamente popolati.

La mobilità urbana contribuisce a questo sradicamento: migrazioni, trasferimenti e separazioni peggiorano la situazione interrompendo i legami sociali. I luoghi tradizionali di aggregazione – piazze, mercati, bar di quartiere – vengono sostituiti da centri commerciali impersonali e spazi privati dove l'interazione è scoraggiata.

L'alienazione dell'individuo moderno

Ma il problema è più ampio e deriva da un'alienazione generale dell'individuo moderno: la relativizzazione estrema dei valori ha

dissolto quelle certezze condivise che costituivano il collante sociale. La globalizzazione e i flussi migratori intensi avvengono a una velocità tale da non permettere quella sedimentazione culturale e quegli strumenti di integrazione reale necessari per costruire comunità coese. Non è il pluralismo culturale in sé a generare spaesamento, ma la sua gestione frammentata e accelerata, che lascia gli individui – tanto i nuovi arrivati quanto i residenti storici – privi di riferimenti condivisi e spazi di mediazione dove culture diverse possano effettivamente incontrarsi e dialogare.

Il paradosso digitale: connessi ma isolati

Un'altra dimensione rilevante nell'epidemia di solitudine che sta contagiando le grandi città – e in particolar modo la popolazione più giovane – è legata senza dubbio all'uso spasmodico dei social media. Questi hanno creato la più grande illusione di connessione mentre alimentano l'isolamento reale. Oltre un terzo dei giovani tra 16 e 30 anni manifesta segnali di uso intensivo o problematico dei social media, con quote significative che trascorrono più di due ore al giorno sulle piattaforme.

La realtà diventa sempre più virtuale e meno tangibile perché è più semplice, immediata, non necessita dello sforzo e della vulnerabilità richiesti dall'incontro autentico. Allontana la vergogna, l'imbarazzo, il rischio del rifiuto che caratterizzano l'interazione faccia a faccia.

Un rapporto OCSE pubblicato nell'ottobre 2025 fotografa una dinamica evidente: nei paesi avanzati le occasioni di incontro in presenza risultano meno frequenti rispetto al passato, e la flessione è particolarmente visibile nel periodo post-pandemico.

La comodità delle relazioni digitali porta le persone alla solitudine. C'è una paura crescente di esporsi in relazioni umane che sembrano richiedere standard sempre più alti – standard alimentati proprio dai social media, dove tutti mostrano versioni curate, filtrate e idealizzate delle proprie vite. Il risultato è un circolo vizioso: più ci si isola, più l'interazione reale diventa difficile e ansiogena, più si cerca

rifugio nel virtuale, più ci si isola.

Questo isolamento, secondo la ricerca del Bertelsmann Stiftung, porta chi si sente solo per la maggior parte del tempo a essere tre volte più propenso a valutare il proprio stato di salute come pessimo, e a soffrire di depressione e a intraprendere comportamenti poco salutari.

Conclusione: ricreare lo spazio perduto

Le realtà urbane si stanno lentamente spegnendo in un silenzio che non è assenza di rumore, ma una solitudine strisciante in cui ci si chiude sempre più negli spazi conosciuti, e nel comfort digitale. Riconoscere questa crisi è il primo passo per ricostruire quegli spazi di incontro genuino che hanno reso le città culla di civiltà e democrazia.

Serve un ripensamento urbano che metta al centro non solo l'efficienza e la produttività, ma la dimensione umana dello stare insieme. Alcune città stanno già sperimentando strategie innovative: Barcellona ha lanciato il piano decennale "Municipal Strategy Against Loneliness 2020-2030" che combina urbanistica e servizi sociali per trasformare gli spazi pubblici, favorire incontri intergenerazionali, accesso ad attività culturali/ricreative e supporto nelle transizioni emotive.

Ma soprattutto serve riscoprire il valore dell'incontro reale, accettare la vulnerabilità, e talvolta la difficoltà, delle relazioni autentiche, resistere alla tentazione della comodità isolante offerta dalla tecnologia. Solo così le città potranno tornare a essere quello che sono sempre state: luoghi dove l'umanità si incontra, si confronta, si riconosce e si costruisce insieme.

Connected Yet Alone: The Paradox of Contemporary Cities

Introduction

Cities, the social and urban space that has created the liberal democracies of the present, starting from a place of exchange of ideas, stories, creations, dreams and aspirations, are becoming increasingly silent—not in the noise of tourist places or of construction sites, but in human exchange—becoming places of solitude.

After all, cities are the mirror, and anticipate, global societal trends, and in today's Western society we atomize ourselves more and more and, just like in the basic unit of matter, in the space that surrounds the nucleus, emptiness reigns.

The Numbers of a Silent Epidemic

Loneliness in Western cities has reached alarming proportions, particularly affecting the new generations. According to the study by the Bertelsmann Stiftung research centre "A Comparison of Youth Loneliness in Europe in 2024," approximately 57% of young Europeans feel moderately or severely lonely.

In Italy, among those aged 18 to 34, the highest share is found—32%—of those who declare they "often" suffer from a sense of isolation, a level that drops to 21% among those over 55. Also in Italy, according to ISTAT forecasts for 2024, single-person households represent 36.8% of the total and are destined to rise to 41% by 2050.

In the United States, Surgeon General Vivek Murthy declared loneliness a public health epidemic in May 2023, comparing it in terms of impact on mortality to smoking 15 cigarettes a day. The consequences on health are devastating: loneliness increases the risk of cardiovascular diseases by 29%, of stroke by 32%, and of

dementia by 50%.

But living alone does not necessarily mean feeling lonely: the urban paradox is that one can feel profoundly isolated even when surrounded by millions of people, and this is precisely the paradox of contemporary cities.

The Mechanisms of Isolation: Fragmentation and Invisible Walls

Today's great metropolises are increasingly large and connected, yet they remain detached, fragmented into neighbourhoods, districts, and local gathering centres that function as separate micro-universes. Walls rise – always physical – but certainly psychological and social. This fragmentation responds both to a lack of identity and to a natural human need to construct small, manageable, habitual realities.

Not coincidentally, as highlighted by studies from the European Commission's Research Centre ("Who Feels Lonely in the European Union?"), loneliness appears more widespread both in rural areas and in large metropolises compared to medium-sized urban centres. The reason seems to be the lower frequency of meaningful social interactions, which are scarce not only in the most remote places but also in the most densely populated contexts.

Urban mobility contributes to this uprooting: migrations, relocations, and separations worsen the situation by disrupting social bonds. Traditional gathering places—squares, markets, neighbourhood bars—are replaced by impersonal shopping centres and private spaces where interaction is discouraged.

The Alienation of Modern Individuals

But the problem is broader and stems from a general alienation

of modern individuals: the extreme relativization of values has dissolved those shared certainties that constituted the social glue. Globalization and intense migratory flows occur at such a speed that they prevent the cultural sedimentation and tools for real integration necessary to build cohesive communities. It is not cultural pluralism itself that generates disorientation, but its fragmented and accelerated management, which leaves individuals—both newcomers and long-time residents—without shared reference points and mediation spaces where different cultures can actually meet and dialogue.

The Digital Paradox: Connected Yet Isolated

Another relevant dimension in the loneliness epidemic afflicting large cities—and particularly the younger population—is undoubtedly linked to the compulsive use of social media. These platforms have created the greatest illusion of connection while fuelling real isolation. More than a third of young people between 16 and 30 show signs of intensive or problematic social media use, with significant portions spending more than two hours a day on platforms.

Reality becomes increasingly virtual and less tangible because it is simpler, more immediate, and does not require the effort and vulnerability demanded by authentic encounters. It removes the shame, embarrassment, and risk of rejection that characterize face-to-face interaction. An OECD report published in October 2025 captures an evident dynamic: in advanced countries, opportunities for in-person meetings are less frequent than in the past, with the decline particularly visible in the post-pandemic period.

The convenience of digital relationships leads people to loneliness. There is a growing fear of exposing oneself in human relationships that seem to require increasingly high standards—standards fuelled precisely by social media, where everyone displays curated, filtered,

and idealized versions of their lives. The result is a vicious cycle: the more we isolate ourselves, the more real interaction becomes difficult and anxiety-inducing, the more we seek refuge in the virtual, the more we isolate ourselves.

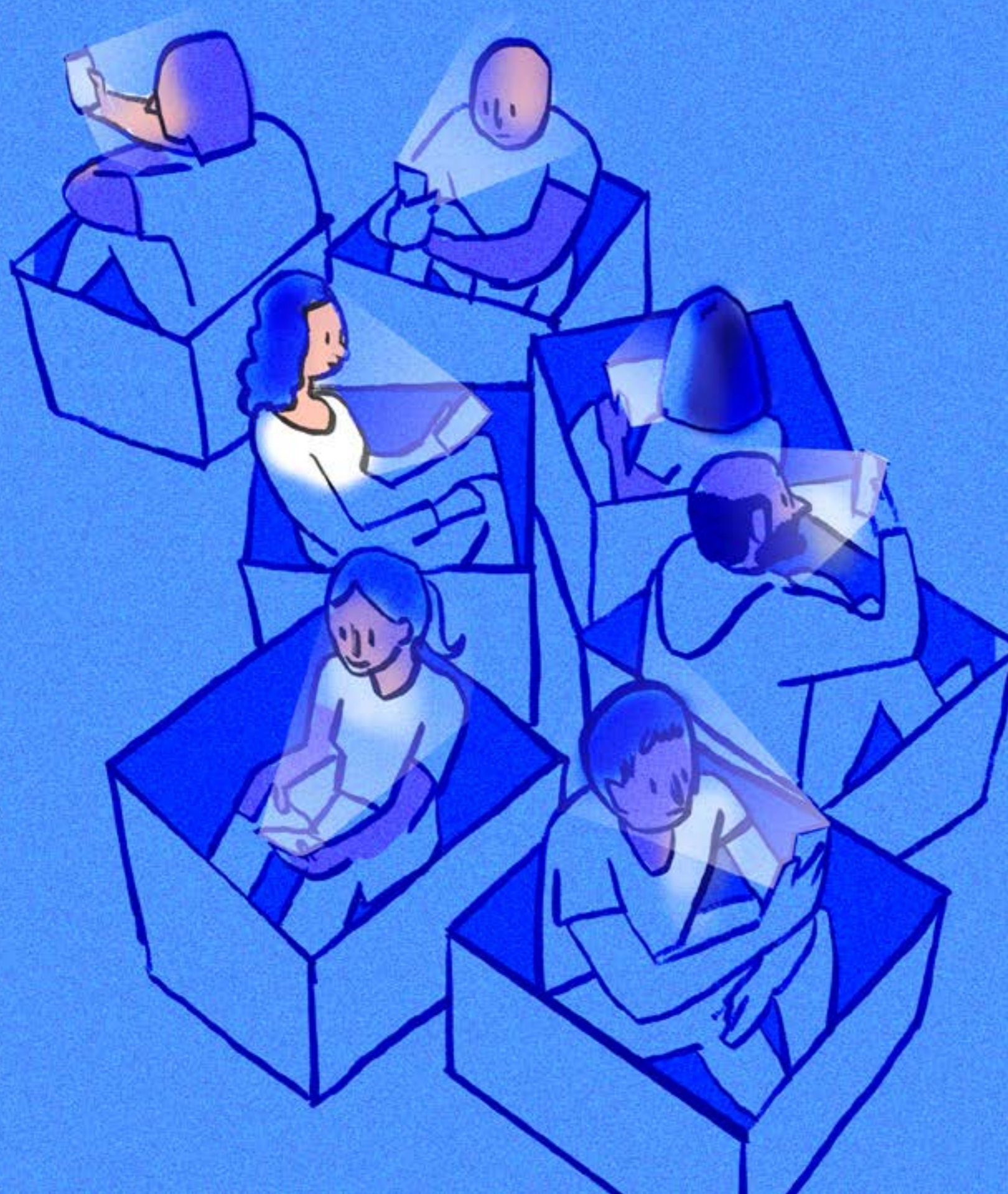
According to Bertelsmann Stiftung research, this isolation makes those who feel lonely most of the time three times more likely to rate their health status as poor, to suffer from depression, and to engage in unhealthy behaviors.

Conclusion: Recreating Lost Space

Urban realities are slowly dying in a silence that is not an absence of noise, but a creeping loneliness in which we increasingly retreat into familiar spaces and digital comfort. Recognizing this crisis is the first step toward rebuilding those spaces of genuine encounter that made cities the cradle of civilization and democracy.

We need urban rethinking that centres not only efficiency and productivity, but the human dimension of being together. Some cities are already experimenting with innovative strategies: Barcelona launched the ten-year “Municipal Strategy Against Loneliness 2020-2030,” which combines urban planning and social services to transform public spaces, foster intergenerational encounters, access to cultural and recreational activities, and support during emotional transitions.

But above all, we need to rediscover the value of real encounters, accept the vulnerability and sometimes the difficulty of authentic relationships, and resist the temptation of the isolating convenience offered by technology. Only in this way can cities return to being what they have always been: places where humanity meets, confronts, recognizes, and builds itself together.



SMART CITY E SOLITUDINE

SMART CITY AND LONELINESS

-Giovanni Bonati

Smart city e solitudine, il rischio di una socialità sempre più digitale

La smart city viene spesso descritta come una città più efficiente, accessibile e intelligente, perché consente ai cittadini di utilizzare servizi, informazioni e funzioni urbane attraverso piattaforme digitali. Tuttavia, questa evoluzione produce anche un cambiamento meno visibile: molte relazioni che un tempo passavano attraverso incontri diretti oggi vengono mediate da schermi, interfacce e procedure digitali.

Cresce l'efficienza ma si riduce la prossimità

Nel 2025, secondo il report Digital 2025: Italy di DataReportal, gli utenti Internet erano 53,3 milioni, pari all'89,9% della popolazione, mentre le identità utente attive sui social media erano 42,2 milioni, cioè il 71,2% del totale. A ciò si aggiunge un dato molto significativo: gli italiani trascorrono in media 5 ore e 39 minuti al giorno online, di cui 1 ora e 48 minuti sui social media. La città digitale, quindi, non è soltanto uno spazio fisico dotato di tecnologie, ma un ambiente in cui una parte crescente della vita quotidiana si svolge dentro relazioni mediate dal digitale.

In questo contesto, cresce l'efficienza ma si riduce spesso la prossimità umana. Il rapporto con il Comune, con i servizi sanitari, con la mobilità, con i pagamenti e persino con l'informazione passa sempre più spesso da portali, app, notifiche e assistenti virtuali. Il cittadino incontra meno persone e più sistemi, non dialoga con un interlocutore, ma con un flusso guidato. La smart city, da questo punto di vista, semplifica, ma tende anche a trasformare la relazione in accesso e il contatto in procedura.

Anche il modo di informarsi e orientarsi nella realtà urbana

cambia profondamente. Nel 2025 il 32% degli utenti Internet in Italia utilizza i social media per informarsi: un dato che mostra quanto le piattaforme siano diventate non solo luoghi di intrattenimento, ma veri spazi di mediazione del rapporto con il mondo. Nella smart city, dunque, non aumentano solo le connessioni digitali: aumenta anche il peso delle piattaforme nel modellare attenzione, opinioni, priorità e forme di relazione.

La città intelligente rischia di diventare quindi una città in cui si è sempre connessi, ma non necessariamente più vicini. Più la vita urbana si organizza attraverso strumenti digitali, più diminuiscono le occasioni spontanee di incontro, di scambio diretto, di ascolto reale. Il rischio non è la tecnologia in sé, che resta essenziale per la cittadinanza digitale, ma l'idea che la connessione possa sostituire la relazione. Una smart city matura dovrebbe invece usare il digitale per rendere i servizi più semplici, senza impoverire la dimensione umana della vita urbana.

Il rischio di una città perfetta e relazionalmente impoverita

La vera sfida, non è opporre il fisico al digitale, né rimpiangere un passato analogico idealizzato. La sfida è progettare una smart city che non sostituisca integralmente le relazioni dirette con quelle digitali, ma che usi il digitale per liberare tempo, energie e occasioni da restituire alla vita comunitaria.

È qui che la riflessione sulla smart city dovrebbe farsi più matura. Non basta chiedersi quanto una città sia intelligente dal punto di vista tecnologico. Bisogna chiedersi anche quanto sia ancora capace di generare presenza, prossimità, mutualità e senso di appartenenza. Il punto non è demonizzare la tecnologia, ma riconoscere che una città connessa non è automaticamente una città relazionale. Più aumentano le interazioni digitali, più diventa necessario difendere e rigenerare gli spazi dell'incontro

umano: la piazza, il quartiere, la scuola, il mercato, il presidio civico, il dialogo con le istituzioni, il tempo senza schermo, la conversazione non funzionale.

Questo vale soprattutto per i più giovani, che crescono in ambienti urbani dove la distinzione tra online e offline è sempre meno netta. Ma vale anche per gli adulti, per gli anziani, per i lavoratori, per i pendolari, per chi vive solo, per chi abita quartieri ad alta densità ma a bassa socialità. La città digitale, infatti, non riguarda solo l'innovazione dei servizi: riguarda il modo in cui impariamo a stare con gli altri.

Ripensare la città intelligente come città relazionale

La smart city del nostro tempo è attraversata da un'ambivalenza profonda. Da un lato amplia i diritti, semplifica l'accesso, accelera i servizi, rende più efficiente la vita urbana. Dall'altro lato tende a spostare una quota crescente di rapporti umani sul piano della mediazione digitale, riducendo occasioni, rituali e intensità delle relazioni dirette.

Per questo è fondamentale formare progettisti e costruttori di smart city capaci di coniugare innovazione tecnologica e coesione sociale. Le città intelligenti, infatti, non possono essere pensate solo come infrastrutture digitali efficienti, ma come ecosistemi urbani in cui tecnologia, relazioni umane, inclusione e partecipazione crescono insieme. Solo integrando dimensione digitale e dimensione sociale sarà possibile costruire spazi urbani davvero sostenibili, accessibili e a misura di cittadino.

I nuovi progettisti della smart city dovrebbero digitalizzare ciò che è ripetitivo, burocratico e meccanico, ma preservare e rafforzare ciò che è umano, fragile, dialogico e relazionale. Dovrebbero usare la tecnologia non per eliminare l'incontro, ma per renderlo più significativo. Dovrebbe costruire servizi

efficienti senza smantellare gli spazi di prossimità. Dovrebbe accompagnare la cittadinanza digitale con una vera educazione alla relazione, all'ascolto, all'uso consapevole del tempo connesso e del tempo condiviso.

Se non affrontiamo questa tensione, il rischio è di costruire città sempre più intelligenti dal punto di vista tecnologico, ma sempre più fragili dal punto di vista umano. La vera modernità urbana non consiste soltanto nel connettere sistemi, dati e servizi. Consiste anche nel non perdere, dentro l'efficienza digitale, il valore insostituibile della relazione diretta tra persone.

Smart city and loneliness: the risk of an increasingly digital form of sociality

The smart city is often described as a more efficient, accessible, and intelligent city, because it enables citizens to use services, information, and urban functions through digital platforms. However, this evolution also produces a less visible change: many relationships that once took place through direct encounters are now mediated by screens, interfaces, and digital procedures.

Efficiency grows, but proximity declines

In 2025, according to the report Digital 2025: Italy by DataReportal, there were 53,3 million Internet users in Italy, equal to 89,9% of the population, while active social media user identities amounted to 42,2 million, or 71,2% of the total population. Added to this is another highly significant figure: Italians spend an average of 5 hours and 39 minutes online every day, of which 1 hour and 48 minutes are spent on social media. The digital city, therefore, is not merely a physical space equipped with technologies, but an environment in which an increasing share of everyday life unfolds within relationships mediated by the digital sphere.

In this context, efficiency increases, but human proximity often declines. The relationship with the municipality, with healthcare services, with mobility, with payments, and even with information increasingly passes through portals, apps, notifications, and virtual assistants. Citizens encounter fewer people and more systems; they do not engage with an interlocutor, but with a guided flow. From this perspective, the smart city simplifies, but it also tends to turn relationships into access and contact into procedure.

The way people seek information and navigate urban reality is also changing profoundly. In 2025, 32% of Internet users in Italy use social media as a source of news and information: a figure that shows how platforms have become not only places of entertainment, but true spaces mediating the relationship with the world. In the smart city, therefore, it is not only digital connections that increase: the weight of platforms in shaping attention, opinions, priorities, and forms of relationship also grows.

The intelligent city therefore risks becoming a city in which people are always connected, but not necessarily closer. The more urban life is organized through digital tools, the more spontaneous opportunities for encounter, direct exchange, and genuine listening diminish. The risk is not technology in itself, which remains essential to digital citizenship, but the idea that connection can replace relationship. A mature smart city should instead use digital tools to make services simpler, without impoverishing the human dimension of urban life.

The risk of a perfect but relationally impoverished city

The real challenge is not to oppose the physical to the digital, nor to long for an idealized analog past. The challenge is to design a smart city that does not entirely replace direct relationships with digital ones, but uses the digital sphere to free up time, energy and opportunities that can be given back to community life.

This is where reflection on the smart city should become more mature. It is not enough to ask how technologically intelligent a city is. We must also ask how capable it still is of generating presence, proximity, mutuality, and a sense of belonging. The

point is not to demonize technology, but to recognize that a connected city is not automatically a relational city. The more digital interactions increase, the more necessary it becomes to protect and regenerate spaces for human encounter: the square, the neighborhood, the school, the market, the civic hub, dialogue with institutions, time without screens, and conversation that is not merely functional.

This applies above all to younger generations, who are growing up in urban environments where the distinction between online and offline is increasingly blurred. But it also applies to adults, older people, workers, commuters, those who live alone, and those who reside in densely populated yet socially fragile neighborhoods. The digital city, in fact, is not only about innovation in services: it concerns the way we learn to be with one another.

Rethinking the intelligent city as a relational city

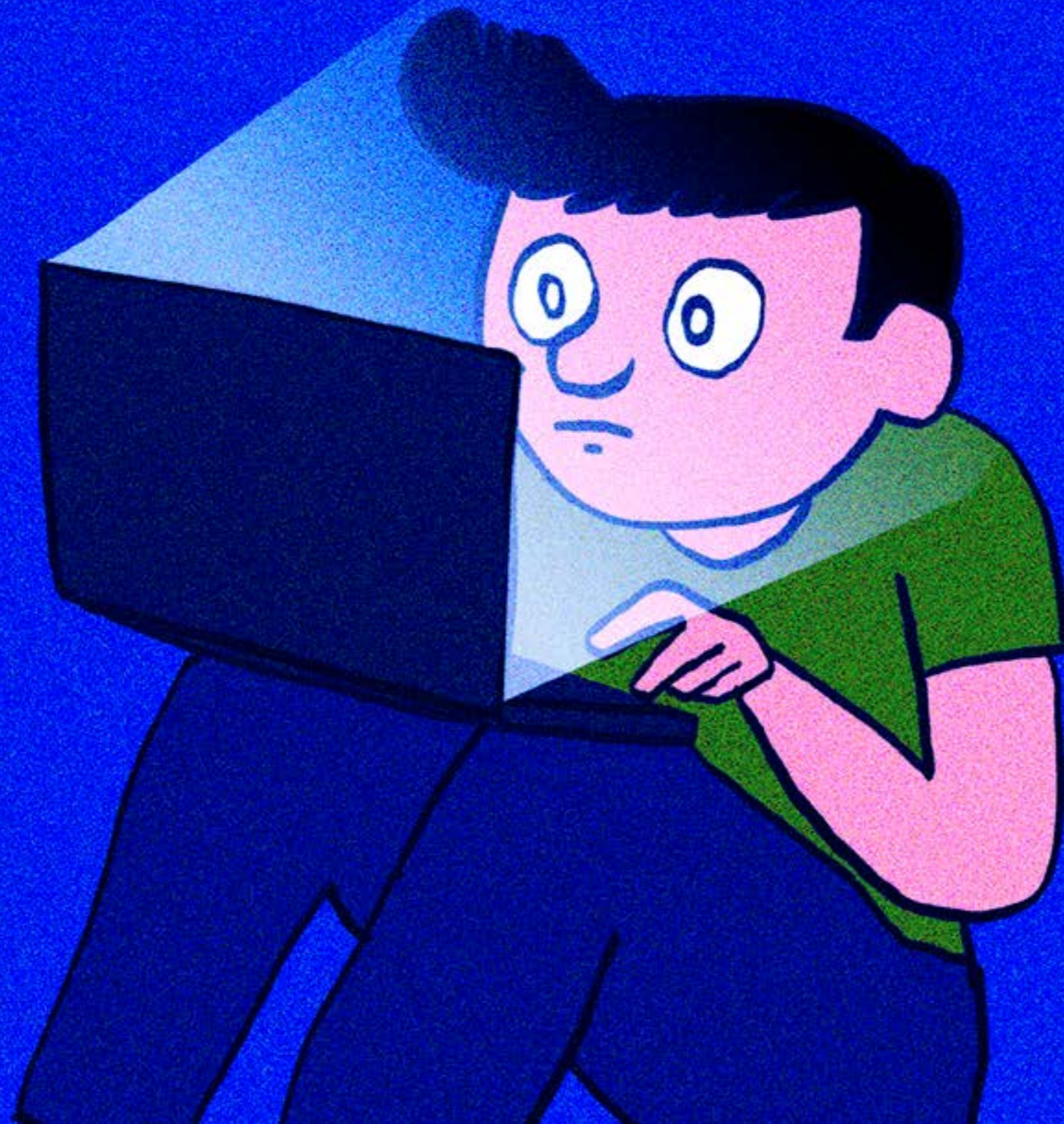
The smart city of our time is marked by a profound ambivalence. On the one hand, it expands rights, simplifies access, speeds up services, and makes urban life more efficient. On the other hand, it tends to shift a growing share of human relationships onto the plane of digital mediation, reducing the opportunities, rituals and intensity of direct relationships.

For this reason, it is essential to train smart city planners and builders able to combine technological innovation with social cohesion. Intelligent cities cannot be conceived merely as efficient digital infrastructures, but as urban ecosystems where technology, human relationships, inclusion, and participation grow together. Only by integrating the digital and social dimensions will it be possible to build urban spaces that are truly

sustainable, accessible, and citizen-centered.

The new designers of the smart city should digitize what is repetitive, bureaucratic and mechanical, while preserving and strengthening what is human and relational. They should use technology not to eliminate encounter, but to make it more meaningful. They should build efficient services without dismantling spaces of proximity. They should pair digital citizenship with genuine education in relationships, listening and the conscious use of connected and shared time.

If we do not address this tension, we risk building cities that are technologically smarter but humanly more fragile. True urban modernity is not only about connecting systems and services. It is also about preserving the value of direct human relationships.



**TECNOLOGIA E
SOLITUDINE**

**TECHNOLOGY &
LONELINESS**

-Philip Bunford

I numeri parlano chiaro

A maggio 2023, il MD Vivek Murthy ha dichiarato la solitudine un'epidemia di salute pubblica. Il suo rapporto si basava su una meta-analisi di Julianne Holt-Lunstad della Brigham Young University, che ha dimostrato come la mancanza di connessione sociale aumenti il rischio di morte prematura in misura paragonabile al fumare fino a quindici sigarette al giorno. La metà degli adulti americani ha dichiarato di aver sperimentato la solitudine negli ultimi anni. In Europa il quadro è simile: i giovani adulti tra i 18 e i 35 anni riportano costantemente livelli di solitudine più alti rispetto alle generazioni precedenti.

Ciò che rende questi dati sorprendenti non è la solitudine in sé. Le persone sono sempre state sole. Sorprende dove si concentra. Non tra i disconnessi, chi vive fuori dai centri urbani, gli anziani, quelli senza accesso a internet. La generazione più sola è quella più connessa. Giovani professionisti nelle grandi città. Persone con centinaia di follower, decine di chat di gruppo, e la sensazione che qualcosa di essenziale manchi.

Il paradosso della connessione

Gli strumenti digitali ci permettono di mantenere i vecchi rapporti senza sforzo, ma lo sforzo è parte di ciò che rende reale una relazione. Quando chiamo un amico perché è l'unico modo per sentire la sua voce, quell'atto di scelta porta significato. Quando vedo il suo aggiornamento in un feed, tra una pubblicità e la foto delle vacanze di uno sconosciuto, il significato svanisce. So cosa ha mangiato a pranzo, ma non so come sta.

Il filosofo Byung-Chul Han sostiene in *L'espulsione dell'Altro* (2018) che la cultura digitale ha sostituito l'incontro autentico con l'autoriflessione. Seguiamo chi la pensa come noi, leggiamo ciò che ci conferma, condividiamo ciò che ci lusinga, creando

ciò che viene comunemente riconosciuto come eco-chamber. L'attrito che nasce dall'incontrare persone genuinamente diverse viene ottimizzato. Ciò che resta è il confort di persone ideologicamente allineate e accumulate dagli stessi valori, aspetto che ha creato anche un'ambiente di intolleranza al di fuori della prioria community.

La dimensione professionale

Per i giovani professionisti, specialmente in ambienti ad alta crescita, la solitudine assume una forma specifica: l'isolamento strutturale dell'ambizione. Ogni ora ha un opportunity-cost, ogni riunione ha bisogno di un'agenda. Ogni relazione viene mentalmente classificata: utile, inutile, forse utile dopo. Gli strumenti digitali che usiamo Slack, Zoom, LinkedIn rafforzano questo schema riducendo le interazioni al minimo transazionale.

La ricerca di Raj Chetty sul capitale sociale, pubblicata su *Nature* nel 2022, conferma questa intuizione su larga scala. Usando dati da 21 miliardi di amicizie su Facebook, Chetty e il suo team hanno scoperto che il più forte predittore singolo di mobilità economica ascendente è la "economic connectedness", il grado in cui le persone formano amicizie oltre le linee socioeconomiche. Non quante persone conosci, ma quanto sono diverse quelle connessioni. I legami deboli sono potenti perché sono imprevedibili, e in termini economici, hanno outcome non lineari. Aprono porte che nessun algoritmo troverebbe, perché nessun algoritmo avrebbe previsto la connessione.

La piazza, il bar, il lungo pranzo della domenica, il rituale dell'espresso, che non ha mai riguardato il caffè riguardava i trenta secondi passati in piedi accanto a qualcuno al bancone, scambiando una parola, condividendo una realtà. Questi rituali sono strumenti di coesione sociale, affinate nel corso di secoli, e funzionano ancora. Ma a Milano, a Roma, nelle città dove

i giovani italiani costruiscono le loro carriere e dove i ritmi professionali assomigliano ormai a quelli di Londra, questi strumenti stanno svanendo. La loro assenza porta, lentamente, alla solitudine, a minore coesione sociale e minor senso civico,

Verso l'intenzionalità

Niente di tutto questo è un argomento contro la tecnologia. Viviamo di tecnologia e usiamo la tecnologia per vivere. Gli strumenti non sono il problema. Il problema è che li abbiamo adottati senza chiederci quanto costano, e il costo si misura nell'unica risorsa che non si può fabbricare: l'attenzione.

La risposta non è la digital detox. Sta alla tecnologia come la dieta drastica sta alla nutrizione, un gesto drammatico è inutile e non strutturale. La risposta è l'intenzionalità: scegliere la telefonata al posto del messaggio, lasciare il telefono in tasca a cena o, chissà, iscriversi a un club.

E in effetti, c'è una nuova generazione di startup che ha capito il punto: la tecnologia migliore non è quella che ti tiene incollato allo schermo, ma quella che ti aiuta ad alzarti e uscire di casa. Clyx, fondata ad Amsterdam, aggrega eventi locali e ti mostra dove stanno andando i tuoi amici, l'obiettivo non è il tempo speso in-app, ma il tempo speso insieme. Sulla stessa linea, Fortune ha recentemente coniato il termine "friction-maxxing" per descrivere un'intera economia emergente di imprese che reintroducono deliberatamente l'attrito sociale: corsi di ceramica, serate bowling, cene tra sconosciuti. Gli investimenti VC in startup consumer, categoria che include queste aziende, sono cresciuti del 25% tra il 2023 e la fine del 2024. Il mercato sta scommettendo che, dopo un decennio di ottimizzazione digitale, le persone sono disposte a pagare per il contrario.

C'è anche chi usa l'intelligenza artificiale non per sostituire le relazioni umane, ma per facilitarle. Text.ai, supportata da Y Combinator, è un agente che vive dentro le chat di gruppo su WhatsApp e Telegram e prenota ristoranti, sincronizza calendari, divide i conti. Il problema, dopotutto, non è solo che non ci vediamo abbastanza, è che organizzarsi per vedersi è diventato così faticoso che spesso rinunciamo. L'Organizzazione Mondiale della Sanità stima che una persona su sei nel mondo soffra di solitudine persistente, con un costo annuo di 406 miliardi di dollari nella sola economia americana per assenteismo correlato. Le startup più intelligenti non stanno cercando di risolvere la solitudine con più schermo. Stanno usando lo schermo per riportarci nella stessa stanza.

The numbers are clear

In May 2023, U.S. Surgeon General Vivek Murthy declared loneliness a public health epidemic. His report drew on a meta-analysis by Julianne Holt-Lunstad of Brigham Young University, which demonstrated that lacking social connection raises the risk of premature death by a magnitude comparable to smoking up to fifteen cigarettes a day. Half of American adults reported experiencing loneliness in recent years. In Europe the picture is similar: young adults aged 18 to 35 consistently report higher levels of loneliness than previous generations.

What makes these findings surprising is not loneliness itself, people have always been lonely. What is surprising is where it concentrates. Not among the disconnected, those living outside urban centers, the elderly, those without internet access. The loneliest generation is the most connected one. People with hundreds of followers, dozens of group chats, and the feeling that something essential is missing.

The paradox of connection

Digital tools allow us to maintain old relationships without effort, but effort is part of what makes a relationship real. When I call a friend because it is the only way to hear his voice, that act of choice carries meaning. When I see his update in a feed, between an advertisement and a stranger's holiday photo, the meaning fades. I know what he had for lunch but I do not know how he is doing.

The philosopher Byung-Chul Han argues in *The Expulsion of the Other* (2018) that digital culture has replaced authentic encounter with self-reflection. We follow those who think like us, read what confirms us, share what flatters us, creating what is commonly known as an echo chamber. The friction that

comes from meeting genuinely different people gets optimized away. What remains is the comfort of ideologically aligned people united by the same values: a dynamic that has also bred intolerance toward anyone outside one's own community.

The professional dimension

For young professionals, especially in high-growth environments, loneliness takes a specific form: the structural isolation of ambition. Every hour has an opportunity cost. Every meeting needs an agenda. Every relationship gets mentally sorted: useful, not useful, maybe useful later. The digital tools we use, such as Slack, Zoom, LinkedIn, reinforce this pattern by reducing interactions to their transactional minimum.

Raj Chetty's research on social capital, published in *Nature* in 2022, confirms this intuition on a scale. Using data from 21 billion Facebook friendships, Chetty and his team found that the single strongest predictor of upward economic mobility is "economic connectedness", the degree to which people form friendships across socioeconomic lines. Not how many people you know, but how diverse those connections are. Weak ties are powerful because they are unpredictable, and in economic terms, they produce nonlinear outcomes. They open doors that no algorithm would find, because no algorithm would have predicted the connection.

Meeting in the local square, in the local pub, the ritual of the espresso, which was never really about the coffee, it was about the thirty seconds spent standing next to someone at the counter, exchanging a word, sharing a reality. These rituals are tools of social cohesion, refined over centuries, and still working. But in Milan, in Paris, in the cities where young people build their careers and where professional rhythms now resemble those of London and New York, these tools are fading. Their absence

leads, slowly, to loneliness, to weaker social cohesion and a diminished sense of civic responsibility.

Toward intentionality

None of this is an argument against technology. We live off technology and we use technology to live. The tools are not the problem, the problem is that we adopted them without asking what they cost, and the cost is measured in the one resource that cannot be manufactured: attention.

The answer is not digital detox. It stands to technology as a crash diet stands to nutrition, a dramatic gesture that is useless and not structural. The answer is intentionality: choosing the phone call over the text, leaving the phone in your pocket at dinner, or perhaps joining a club.

And indeed, a new generation of startups has understood the point: the best technology is not the kind that keeps you glued to a screen, but the kind that helps you get up and leave the house. Clyx, founded in Amsterdam, aggregates local events and shows you where your friends are headed, the goal is not time spent in-app, but time spent together. Along the same lines, Fortune recently coined the term “friction-maxxing” to describe an entire emerging economy of businesses that deliberately reintroduce social friction: pottery classes, bowling nights, dinners among strangers. VC investment in consumer startups, a category that includes these companies, grew 25% between 2023 and the end of 2024. The market is betting that, after a decade of digital optimization, people are willing to pay for the opposite.

There are also those using artificial intelligence not to replace human relationships, but to facilitate them. Text.ai, backed by Y Combinator, is an agent that lives inside group chats on WhatsApp and Telegram, booking restaurants, syncing

calendars, splitting bills. The problem, after all, is not just that we do not see each other enough, it is that organizing to meet has become so exhausting that we often give up. The World Health Organization estimates that one in six people worldwide suffers from persistent loneliness, at a cost of \$406 billion annually to the American economy alone in related absenteeism. The smartest startups are not trying to solve loneliness with more screen time. They are using the screen to get us back into the same room.

PERCHÉ LA SOLITUDINE STA DIVENTANDO UNA QUESTIONE POLITICA

WHY LONELINESS IS BECOMING A POLICY ISSUE

-Samantha Barbero



Epidemia Silenziosa Europea

Negli ultimi anni, un nuovo rischio sociale ha iniziato ad attirare sempre maggiore attenzione in tutta Europa: la solitudine. Un tempo considerata una questione privata o individuale, viene sempre più riconosciuta come una sfida strutturale con profonde implicazioni per la salute pubblica, la produttività economica e la coesione sociale. Per questo motivo, la Commissione europea ha iniziato a trattare la solitudine e l'isolamento sociale come una questione politica che merita un'analisi sistematica e un'azione coordinata in tutta l'Unione europea.

Un problema crescente ma spesso invisibile

In tutta Europa, la solitudine viene sempre più riconosciuta non solo come una condizione personale, ma come una questione sociale strutturale. Istituzioni come la Commissione europea stanno iniziando a esaminare come l'isolamento influisca sulla salute, la produttività e la coesione sociale in tutta Europa. Ciò che un tempo era considerato una questione privata sta gradualmente entrando nell'ambito delle politiche pubbliche.

I numeri dietro il fenomeno

Recenti studi condotti dal European Commission Joint Research Centre (JRC) rivelano che la solitudine è molto più diffusa di quanto si pensi comunemente. Le indagini mostrano che circa il 13% degli europei dichiara di sentirsi solo frequentemente, mentre una percentuale molto più ampia lo sperimenta almeno occasionalmente. I risultati mettono in discussione anche gli stereotipi: la solitudine non è limitata agli anziani, ma colpisce sempre più i giovani e le persone in età lavorativa.

L'effetto della pandemia

La crisi del COVID-19 ha segnato una svolta nel dibattito pubblico. Il lockdown e il distanziamento sociale hanno evidenziato la fragilità di molte reti sociali e intensificato il senso di isolamento. I responsabili politici di tutta Europa hanno iniziato a riconoscere la solitudine come fattore di rischio per la salute mentale e il benessere, il che ha portato a una maggiore attenzione a livello UE.

Da problema sanitario a priorità politica

Nell'ambito del quadro politico dell'UE, la solitudine è ora collegata a iniziative più ampie in materia di salute mentale, inclusione sociale e cambiamenti demografici. La Commissione europea ha integrato la questione nella sua strategia globale per la salute mentale, ponendo l'accento sulla prevenzione, l'intervento precoce e i sistemi di supporto basati sulla comunità.

Ricerca e innovazione in tutta Europa

Per comprendere meglio i fattori che contribuiscono all'isolamento sociale, l'UE sostiene iniziative di ricerca attraverso progetti che riuniscono università, decisori politici e organizzazioni sociali per studiare le cause della solitudine e sviluppare risposte basate su dati concreti. Programmi come:

a) Horizon Europe , il principale programma europeo per la ricerca e l'innovazione (2021-2027), che rappresenta il canale più importante per studi e sperimentazioni sul tema della solitudine, in particolare sui seguenti argomenti: 1) Salute (salute mentale, determinanti sociali della salute, invecchiamento e benessere), 2) Cultura, creatività e società inclusiva (inclusione sociale, democrazia e resilienza della comunità), 3) Città/adattamento climatico (benessere urbano e comunità, spazi verdi e attività a contatto con la natura, 'prescrizione sociale' che incoraggia la partecipazione ad attività

comunitarie o culturali nell'ambito di interventi sanitari).

b) EU4Health, programma europeo di sanità pubblica in cui la solitudine è considerata un determinante della salute e un fattore di rischio per la depressione e le malattie croniche, con priorità su 1) promozione della salute mentale, 2) prevenzione dei disturbi psicologici, 3) sviluppo dei servizi sanitari di comunità, 4) interventi per le popolazioni vulnerabili;

c) Erasmus+, il programma Istruzione, Formazione e Gioventù che finanzia progetti che rafforzano 1) l'inclusione sociale dei giovani, 2) la partecipazione civica, 3) le comunità locali e il volontariato. Molti altri progetti Erasmus+ affrontano indirettamente il problema della solitudine attraverso: il coinvolgimento dei giovani, la costruzione di comunità e le attività intergenerazionali.

d) Fondo sociale europeo Plus (FSE+), che sostiene politiche per 1) l'inclusione sociale, 2) l'occupazione, 3) la lotta alla povertà, 4) i servizi sociali locali, 5) i programmi per gli anziani e le persone vulnerabili, 6) le iniziative di coesione sociale a livello comunitario.

Allo stesso tempo, iniziative come

- LONELY-EU stanno costruendo reti di ricercatori, professionisti e responsabili politici con l'obiettivo di sviluppare strategie basate su dati concreti per ridurre l'isolamento sociale in tutto il continente. Questi progetti mirano non solo a misurare la solitudine, ma anche a identificare interventi pratici che possano essere replicati a livello locale e nazionale
- CERV (partecipazione dei cittadini e inclusione sociale)
- Interreg (sviluppo della comunità locale, innovazione sociale, servizi locali), che supportano principalmente progetti territoriali e sociali.

Città che sperimentano soluzioni

Gli enti locali di tutta Europa stanno iniziando a testare nuovi approcci. La progettazione urbana, i centri comunitari, i programmi intergenerazionali e l'accesso agli spazi verdi sono sempre più considerati strumenti per promuovere la connessione sociale e ridurre l'isolamento nelle città.

Solitudine in una società che invecchia e si digitalizza

L'invecchiamento demografico e la trasformazione digitale stanno rimodellando il modo in cui gli europei interagiscono. Se da un lato le persone vivono più a lungo, dall'altro potrebbero trascorrere più anni da sole. Allo stesso tempo, la comunicazione digitale, pur ampliando la connettività, può talvolta indebolire i legami sociali tradizionali.

Una sfida collettiva per l'Europa

Affrontare il problema della solitudine richiederà la collaborazione di diversi settori, dai sistemi sanitari e dai servizi sociali agli urbanisti e alle aziende tecnologiche. Per i responsabili politici europei, la sfida è chiara: rafforzare i legami sociali potrebbe diventare importante quanto costruire infrastrutture o sostenere la crescita economica.

Ricostruire i legami sociali

Mentre l'Europa si confronta con le trasformazioni demografiche e sociali, affrontare il problema della solitudine potrebbe diventare un elemento centrale delle future politiche sociali. La crescente attenzione della Commissione europea segnala un riconoscimento più ampio del fatto che la connessione sociale non è solo un bisogno umano, ma anche un pilastro fondamentale per società resilienti.

European Silent Epidemic

In recent years, a new social risk has begun to attract growing attention across Europe: loneliness. Once considered a private or individual issue, it is increasingly recognized as a structural challenge with profound implications for public health, economic productivity and social cohesion. For this reason, the European Commission has started to treat loneliness and social isolation as a policy concern that deserves systematic analysis and coordinated action across the European Union.

A growing but often invisible problem

Across Europe, loneliness is increasingly being recognized not simply as a personal condition but as a structural social issue. Institutions such as the European Commission are beginning to examine how isolation affects health, productivity and social cohesion across the Europe. What was once considered a private matter is gradually entering the realm of public policy.

The numbers behind the phenomenon

Recent studies conducted by the European Commission Joint Research Centre (JRC) reveal that loneliness is far more widespread than commonly assumed. Surveys show that around 13% of Europeans report feeling lonely frequently, while a much larger share experience it at least occasionally. The findings also challenge stereotypes: loneliness is not confined to older adults but increasingly affects young people and working-age populations.

The pandemic effect

The COVID-19 crisis marked a turning point in the public debate. Lockdowns and social distancing highlighted the fragility of many social networks and intensified feelings of isolation. Policymakers across Europe began to recognize loneliness as a

risk factor for mental health and well-being, prompting greater attention at the EU level.

From health issue to policy priority

Within the EU policy framework, loneliness is now linked to broader initiatives on mental health, social inclusion, and demographic change. The European Commission has incorporated the issue into its comprehensive mental health strategy, emphasizing prevention, early intervention, and community-based support systems.

Research and innovation across Europe

To better understand the drivers of social isolation, the EU is supporting research initiatives through projects that bring together universities, policymakers, and social organizations to study the causes of loneliness and develop evidence-based responses. Programmes such as:

- a) Horizon Europe, the main European programme for research and innovation (2021–2027) that represents the most important channel for studies and experiments on the theme of loneliness, on the topics of 1) Health (mental health, social determinants of health, ageing and wellbeing), 2) Culture, Creativity and Inclusive Society (social inclusion, democracy and community resilience), 3) Cities / Climate Adaptation (urban wellbeing and communities, green spaces and nature-based activities, 'social prescribing' encouraging participation in community or cultural activities as part of healthcare interventions).
- b) EU4Health, European public health program where loneliness is treated as a determinant of health and a risk factor for depression and chronic disease, with priorities on 1) Mental health promotion, 2) prevention of psychological disorders, 3)

development of community health services, 4) interventions for vulnerable populations;

c) Erasmus+, the Education, Training, and Youth Programme funding projects that strengthen 1) Social inclusion of young people, 2) Civic participation, 3) Local communities and volunteering. More many Erasmus+ projects indirectly address loneliness through: Youth engagement, Community building, Intergenerational activities.

d) European Social Fund Plus (ESF+), that supports policies for 1) social inclusion, 2) employment, 3) fighting poverty, 4) local social services, 5) programs for the elderly and vulnerable, 6) community-based cohesion initiatives.

At the same time, initiatives such as

- LONELY-EU are building networks of researchers, practitioners and policymakers with the goal of developing evidence-based strategies to reduce social isolation across the continent. These projects aim not only to measure loneliness but also to identify practical interventions that can be scaled at local and national levels
- CERV (citizen participation and social inclusion)
- Interreg (local community development, social innovation, local services), that primarily support territorial and social projects.

Cities experimenting with solutions

Local governments across Europe are beginning to test new approaches. Urban design, community hubs, intergenerational programmes and access to green spaces are increasingly viewed as tools to foster social connection and reduce isolation in cities.

Loneliness in an ageing and digital society

Demographic ageing and digital transformation are reshaping how Europeans interact. While people are living longer, they may also spend more years living alone. At the same time, digital

communication—while expanding connectivity—can sometimes weaken traditional social bonds.

A collective challenge for Europe

Addressing loneliness will require collaboration across sectors, from healthcare systems and social services to urban planners and technology companies. For European policymakers, the challenge is clear: strengthening social connections may become as important as building infrastructure or supporting economic growth.

Rebuilding social connections

As Europe confronts demographic and social transformations, tackling loneliness could become a central element of future social policy. The growing attention from the European Commission signals a broader recognition that social connection is not only a human need, but also a key pillar of resilient societies.



TAKEAWAYS FINALI

FINAL TAKEAWAYS

-Giulio Centemero

Cosa ci lascia questo numero

Se c'è qualcosa che questo numero ci consegna, è forse questo:

1. Si può essere soli anche in mezzo a tutti.

La solitudine contemporanea non coincide sempre con l'isolamento. A volte nasce proprio dentro la folla, nei gruppi, nelle reti, nei flussi continui di connessioni che non diventano relazione.

2. Non basta essere connessi per sentirsi in relazione.

La tecnologia ha moltiplicato i contatti, ma non garantisce il legame. La presenza, l'ascolto, la continuità e la responsabilità reciproca restano esperienze umane non sostituibili.

3. La solitudine non è solo un sentimento: è anche una struttura.

Riguarda il modo in cui viviamo, lavoriamo, abitiamo le città, costruiamo il tempo e immaginiamo l'autonomia. Non è solo una fragilità individuale: è una forma del presente.

4. Anche per questo, la solitudine ha un costo.

Un costo sanitario, economico, sociale e persino patrimoniale. Colpisce il benessere delle persone, ma anche la tenuta delle comunità, dei servizi e delle reti di cura.

5. La solitudine è ormai anche una questione politica.

Quando un'esperienza privata diventa diffusa, sistemica e trasversale, non può più essere lasciata solo alla sfera individuale. Serve un linguaggio pubblico capace di riconoscerla e affrontarla.

6. Ma non tutta la solitudine è uguale.

Esiste una solitudine che ferisce, impoverisce, isola. Ma esiste anche una solitudine che chiarisce, che costringe a guardarsi dentro, che restituisce profondità e consapevolezza.

7. Forse la vera sfida non è eliminarla, ma imparare a riconoscerla.

Perché solo ciò che sappiamo nominare può essere compreso, condiviso e — almeno in parte — trasformato.

Chiusura

Se questo numero avrà funzionato, non sarà perché avrà "spiegato" la solitudine una volta per tutte. Sarà perché avrà aiutato a guardarla meglio.

What This Issue Leaves Us With

If there is one thing this issue leaves us with, it is perhaps this:

1. One can be lonely even in the middle of everyone.

Contemporary loneliness does not always coincide with isolation. Sometimes it emerges precisely within the crowd, in groups, in networks, in the constant flow of connections that never become real relationships.

2. Being connected is not the same as being in relationship.

Technology has multiplied contacts, but it does not guarantee connection in the deeper sense. Presence, listening, continuity, and mutual responsibility remain irreducibly human experiences.

3. Loneliness is not only a feeling: it is also a structure.

It concerns the way we live, work, inhabit cities, organize our time, and imagine autonomy. It is not only an individual fragility: it is a form of the present.

4. For this reason, loneliness also has a cost.

A health cost, an economic cost, a social cost, and even a financial one. It affects personal well-being, but also the resilience of communities, services, and care networks.

5. Loneliness has also become a political issue.

When a private experience becomes widespread, systemic, and transversal, it can no longer be confined to the individual sphere alone. It requires a public language capable of recognizing and addressing it.

6. But not all solitude is the same.

There is a solitude that wounds, impoverishes, and isolates. But there is also a solitude that clarifies, that forces us inward, that restores depth and awareness.

7. Perhaps the real challenge is not to eliminate solitude, but to learn how to recognize it.

Because only what we are able to name can be understood, shared, and — at least in part — transformed.

Closing

If this issue has worked, it will not be because it has “explained” solitude once and for all. It will be because it has helped us look at it more clearly.