

per non morire di solitudine

L'esperienza del "cohousing", le abitazioni solidali con spazi privati e locali in comune

Nel 2018 nel Regno Unito è stato istituito il Ministero della solitudine. Probabilmente non resterà un fatto isolato. Infatti nelle nostre società, paradossalmente, più aumenta la popolazione urbana più cresce la solitudine. Anni di ricerche scientifiche dimostrano che la solitudine è diventato uno dei più importanti problemi di salute: una epidemia che colpisce i fragili e vulnerabili, creando

delle conseguenze pesanti. L'isolamento produce oggi un danno sulla salute almeno pari a quello rappresentato dall'obesità o dal fumo di 15 sigarette al giorno, con riduzione dell'aspettativa di vita, oltre a problemi cardiaci e demenza.

Di solitudine, insomma, oggi si muore. In Italia 7,7 milioni di persone vivono soli: di questi, 3,5 milioni sono anziani e 2,3 milioni hanno oltre 75 anni: quasi

la metà (46%) ha una pensione inferiore a mille euro al mese. Le abitazioni con più generazioni, dove convivevano a volte bisnonni, nonni, figli e nipoti, sono quasi sparite. Le famiglie, per la forte denatalità e la crescita di separazioni e divorzi, sono diventate nuclei ristretti. Il lavoro e gli impegni quotidiani rendono gli adulti, che vanno in pensione sempre più tardi, incapaci di occuparsi di una persona anziana. I "vecchi" hanno una vita sempre più lunga, ma in Italia il 13% degli anziani riferisce di non aver nessuno a cui rivolgersi nei momenti di difficoltà, più del doppio rispetto alla media europea.

Il *cohousing* potrebbe essere, almeno per persone con discreta autonomia, una delle risposte a questo isolamento. E non solo per la terza età, ma anche per madri sole e disabili a rischio di



Un anziano con casa grande può affittare una stanza a uno studente, con vantaggio reciproco.



esclusione. *Cohousing* significa abitazioni solidali con spazi in comune: abitazioni in cui coesistono locali privati, dove in qualsiasi momento ci si può rifugiare, e locali comuni per mangiare, vivere insieme il tempo libero ed evitare le piccole disattenzioni che creano ansia e depressione. In questo modo è possibile mantenere le vecchie amicizie, ma anche sperimentarne di nuove.

Questa forma di abitare, intrapresa 50 anni fa in Scandinavia, si sta diffondendo nel mondo con caratteristiche diverse. Una prima semplice forma di *cohousing* è quella che nasce da anziani con case grandi, liberate dalla partenza dei figli o del coniuge, i quali, anche con l'aiuto di terzi, affittano le stanze per ospitare coetanei o studenti a prezzi modici. Questi ultimi, in cambio, collaborano nei lavori domestici, nelle piccole commissioni, nel pagamento delle bollette e nel far loro compagnia. La tecnologia portatile o integrata nell'alloggio migliora spesso ulteriormente la salute e il tenore di vita, controllando che nessuno si dimentichi di

prendere i farmaci. Nell'affitto possono essere compresi servizi di accompagnamento a teatro, cene, cinema, come per esempio a Lucca.

In altre realtà italiane sono stati talora garantiti anche servizi di *car-sharing* (auto condivise) o di *co-care* (assistente socio-sanitario ad ore condiviso). A Bologna si è realizzato un intero villaggio con più di 100 appartamenti separati, ciascuno abitato da un solo anziano, e una ventina di altre abitazioni con giovani coppie e stranieri. Il tutto privo di barriere architettoniche e amministrato in modo comunitario, con elezione dei responsabili di corte. A Milano è stato promosso il progetto "Prendi in casa uno studente": ad oggi si contano circa 600 convivenze, di cui solo 8 interrotte per incompatibilità. È sorto anche un nuovo villaggio, realizzato con 42 appartamenti immersi in un parco di 15 mila mq, con oltre 800 mq di spazi comuni. In Olanda, dove i "palazzi in condivisione per la terza età" sono più di 400, le prime ricerche sembrano dimostrare l'efficacia di questo sistema: le persone che condividono gli spazi con altri

In Italia molti anziani (13%) non hanno nessuno a cui rivolgersi nelle difficoltà. L'isolamento fa ammalare

mantengono più a lungo una situazione di indipendenza (75%) rispetto a chi è solo (25%). Non è sempre facile allontanare un anziano dalle proprie mura domestiche, o saper coniugare autonomia e socialità con equilibrio. Ma una volta superato l'impatto iniziale e modificate le vecchie abitudini, non sempre positive, la condivisione e la partecipazione sociale aumentano l'autostima e l'autopercezione personale, costituendo il motore che alimenta salute e forma fisica. Molte ricerche confermano che il sostegno reciproco ha un effetto positivo sulla salute, con una accresciuta accettazione dell'invecchiamento e maggior sensazione di sicurezza per il diminuito isolamento sociale. Uno studio americano riporta infine un dato eccezionale: gli anziani che vivono in contesti di *cohousing* rimangono autosufficienti per una media di 10 anni in più rispetto agli anziani che vivono da soli, a parità di età e sesso. 