

# Sonder. La vita segreta degli sconosciuti

Alessandro Del Vecchio | 01/04/2025 | Orizzonte salute

---

C'è un momento, quasi impercettibile, in cui il mondo si dischiude in tutta la sua complessità. Accade quando, in mezzo alla folla anonima di una stazione ferroviaria o lungo le strade illuminate di una città, la nostra mente si sofferma su un volto sconosciuto. E d'un tratto, ecco la realizzazione: quella persona ha una vita tanto intricata e profonda quanto la nostra. Desideri, paure, ricordi, amori, rimpianti. In un istante, ci rendiamo conto che siamo circondati da un'infinità di esistenze parallele, ognuna delle quali si dipana in una direzione diversa, senza mai realmente sfiorarsi. Questo momento di epifania ha un nome: sonder.

## L'origine di una parola che non c'era

Sonder è un termine coniato da John Koenig nel suo progetto [The Dictionary of Obscure Sorrows](#), un'opera che raccoglie parole inesistenti ma profondamente evocative per descrivere sentimenti e sensazioni che la lingua comune non riesce a catturare. Pur non essendo un termine ufficialmente riconosciuto nei vocabolari tradizionali, sonder ha trovato una risonanza universale, diffondendosi rapidamente grazie alla sua capacità di dare voce a un'esperienza che molti di noi hanno provato senza mai saperla definire.

Questa parola ha trovato spazio anche nella filosofia e nella letteratura contemporanea, dove spesso si esplorano le dinamiche della coscienza umana e dell'interconnessione tra individui. L'idea che ogni vita sia una storia intricata si collega ai concetti esistenzialisti di autopercezione e alterità, ricordandoci che la nostra narrazione personale non è l'unica che conta.

## Una prospettiva che cambia il modo di vivere

La consapevolezza che ogni sconosciuto ha una vita altrettanto complessa della nostra può trasformare il modo in cui vediamo il mondo. Sonder ci ricorda che dietro ogni volto incontrato per strada c'è un universo di esperienze. La donna anziana che osserva assorta il traffico potrebbe essere stata un tempo una giovane ribelle con sogni di avventura. Il cameriere che ci serve il caffè potrebbe aver appena ricevuto una grande notizia o, al contrario, affrontare una delle giornate più difficili della sua vita. Queste storie invisibili ci scorrono accanto, ignorate nella nostra corsa quotidiana.

Se davvero interiorizzassimo questa consapevolezza, il nostro rapporto con gli altri cambierebbe radicalmente. La gentilezza non sarebbe più un gesto di circostanza, ma un riconoscimento dell'umanità altrui. L'[empatia](#) cesserebbe di essere un'eccezione e diventerebbe una regola di vita. Forse, comprenderemo che il mondo non ruota intorno a noi, ma è un intricato intreccio di esistenze che meritano attenzione e rispetto.

## Il paradosso della connessione moderna

Mai come oggi siamo stati così interconnessi e, al contempo, così distanti. I social media ci permettono di sbirciare nelle vite altrui, ma lo facciamo in modo superficiale, filtrato, senza mai cogliere davvero la profondità dell'esperienza umana. Sonder ci sfida a guardare oltre l'apparenza, a superare il giudizio istantaneo per riconoscere l'infinita varietà delle storie che ci circondano.

Viviamo in un'epoca in cui l'individualismo viene esaltato, eppure questa consapevolezza ci spinge a un atto di umiltà: riconoscere che siamo solo un tassello in un mosaico sterminato. Questo non sminuisce la nostra esistenza, ma la arricchisce, poiché ci permette di sentirci parte di qualcosa di più grande.

### **Sonder e le implicazioni psicologiche**

La sensazione di sonder non è solo poetica, ma ha anche una profonda rilevanza psicologica. La teoria della mente, ovvero la capacità di attribuire stati mentali agli altri, è alla base della nostra comprensione sociale. Tuttavia, spesso la vita moderna ci spinge a vedere gli altri in modo bidimensionale, riducendoli a ruoli specifici piuttosto che considerarli individui complessi.

Secondo alcuni studi di psicologia sociale, sviluppare una maggiore consapevolezza dell'esperienza altrui può aumentare la nostra intelligenza emotiva e ridurre il rischio di pregiudizi e discriminazioni. Pratiche come la mindfulness e la riflessione empatica possono aiutarci a coltivare uno sguardo più attento sulle persone che ci circondano, trasformando il modo in cui interagiamo con il mondo.

### **Sonder nella letteratura e nel cinema**

Numerose opere letterarie e cinematografiche hanno esplorato l'idea di sonder, raccontando storie intrecciate che mettono in luce le vite segrete dei personaggi. Film come *Magnolia* di Paul Thomas Anderson o *Crash* di Paul Haggis offrono narrazioni multiple che si incrociano, mostrando come le esistenze individuali siano interconnesse in modi imprevedibili.

Anche nella letteratura, autori come Virginia Woolf e Haruki Murakami hanno spesso esplorato la solitudine e l'interconnessione umana nei loro romanzi. La loro scrittura ci ricorda che ogni vita è una storia degna di essere raccontata, anche se solo per un attimo.

### **E ora?**

La prossima volta che incrocerai lo sguardo di un passante, fermati per un istante a pensare alla sua storia. Non la conoscerai mai del tutto, ma puoi comunque riconoscerla come reale, degna di esistere accanto alla tua. In un mondo che spinge alla frenesia e all'indifferenza, sonder è un invito silenzioso a rallentare, a osservare, a comprendere.

Forse non cambierà il mondo, ma cambierà il tuo modo di viverlo.