



Alterità tra dissociazione e solitudine

di Maurizio Stupiglia

Velocità e alienazione

Il mondo diventa più veloce, più virtuale e più insicuro. Spazio, tempo sono quasi annullati e si azzerano lo spazio e il tempo interiori. Le condizioni sociali diventano così atte a creare situazioni di trauma complesso. Sparisce lo spazio interno e quindi il “*safe place*” si restringe. Lo spazio psichico si comprime e non c’è possibilità di transizione elaborativa da uno stato a un altro. Inoltre la solitudine emozionale aumenta e anche questo rappresenta un fattore di trauma sociale, in quanto fattore di produzione di PTSD¹.

La frammentazione della coesione sociale, che ha determinato cambiamenti nella composizione della famiglia, nelle abitudini di lavoro e di vita, nei problemi di comunicazione tra pari e nella costituzione di realtà virtuali, ha portato molti di questi problemi all'attenzione dei professionisti della salute mentale. Altri fattori che possono aver contribuito all'aumento dei moderni problemi di salute mentale sono la rapida espansione degli agglomerati urbani, troppo spesso caotici e non regolati, la riduzione della rete sociale e l'aumento della distanza sociale tra le persone.

Si pone il problema della relazione tra Sé e l'Altro, in un momento di crescente condizione dissociativa della nostra vita, partendo dal presupposto che, anche al di là di questa epocale pandemia, stiamo vivendo in un mondo impregnato da un crescente senso di solitudine, di isolamento sociale ed emotivo, legato a un crescente livello di allarme, sia individuale che collettivo.

La dissociazione diventa una possibile risorsa di sopravvivenza in quanto non c’è più spazio per più parti di sé: una sola stanza in cui le parti psichiche devono alternarsi in reciproca esclusione. Nel corpo si sovrappongono e si alternano le parti di sé dando vita a un vissuto corporeo con-fuso e caotico, dove la dissociazione produce una rigida ripetizione di schemi di comportamento.

La dissociazione

Il concetto di **dissociazione** comincia a esistere in concomitanza con la grande trasformazione scientifico-industriale. Non è che prima di allora non esistesse la condizione dissociativa, ma è con le scoperte scientifiche, con le loro ricadute tecnologiche, e la grande rivoluzione industriale che cambia la condizione umana e inizia un nuovo fenomeno: l'**alienazione**. Marx la descrive e la colloca tra i fenomeni storici emergenti. La mia idea è che da quel momento inizia una nuova era psicologica, dove l'uomo si trova ad aver a che fare con la supremazia dei propri prodotti sul proprio essere. Questo è l'inizio di un lungo processo che approda a quello che possiamo definire “il primato della tecnica” sull'uomo.

Contemporaneamente assistiamo a una impressionante trasformazione dei mezzi di trasporto, come il treno (1825) e l'automobile (1886). Aumentano quindi la velocità di produzione e di spostamento: tempo e spazio cominciano a cambiare la loro relazione con l'uomo (fino ad arrivare all'attuale quasi annullamento di spazio e tempo dell'era digitale), ma soprattutto cambia il senso di potere soggettivo, a scapito di un progressivo spostamento di importanza sull'oggetto tecnico. Possiamo dire che si assiste a una

¹ Stress post-traumatico (Post Traumatic Stress Disorder, PTSD)

costituzione di dualità: il corpo vivo e l'oggetto inerte. E soprattutto al fatto che ciò che l'uomo produce sta diventando sempre più importante, e tende ad avere supremazia sull'uomo stesso (fino ad arrivare agli incubi odierni sulla dittatura delle macchine).

In questo iniziale periodo di stravolgimento epocale vengono alla luce una serie di produzioni letterarie che per la prima volta catturano l'attenzione dei contemporanei: Mary Shelley scrive nel 1816 il celebre romanzo *Frankenstein*, nel 1886 Stevenson scrive *Strange Case of Dr Jekyll and Mr Hyde*, e nel 1897 Stoker pubblica il suo *Dracula*. Questi romanzi, nuovi nella loro concezione, rappresentano proprio l'ossessione umana per la creazione del suo doppio e la paura per l'incontrollabile autonomia della tecnica, oltre alla citata contrapposizione tra il soggetto vivo e il corpo inerte (non-vivo, come per i vampiri, ma potente e pericoloso).

Sempre in quel periodo, in campo psichiatrico, Janet fonda per la prima volta il concetto di **dissociazione** (1887), e quindi possiamo notare come per questo arco di tempo si possa parlare di uno *Zeitgeist*, un'episteme che evidenzia un cambiamento strutturale della società, della scienza e dell'uomo. Dopo Janet passerà un altro secolo di evoluzioni teoriche e soprattutto di profondi mutamenti sociali, con uno sviluppo inimmaginabile della comunicazione digitale e telematica.

Ci domandiamo, cosa ne è della relazione del soggetto con il suo doppio, e quale è il destino della dissociazione? Per provare a dare una direzione alla risposta, occorre prima sottolineare l'ipotesi di fondo, e cioè che il concetto di dissociazione nasce in seguito ad alcuni fattori sociali concomitanti:

- incremento massiccio di produzione di merci
- rivoluzione tecnologica nei mezzi di produzione
- scoperta e costruzione di mezzi di trasporto che tolgono al corpo la preminenza
- velocizzazione delle interazioni umane
- progressiva autonomizzazione della tecnologia
- espulsione del soggetto dalla conoscenza dell'intero processo produttivo.

In questo scenario l'uomo comincia a relazionarsi con un suo "doppio", qualcosa che lui ha creato ma che comincia a possedere esistenza autonoma e quasi predominante, a volte, sul soggetto stesso: sembra in fondo la descrizione fenomenologica dei fenomeni dissociativi, dove la persona è in balia di ciò che essa stessa ha creato e che non riesce più ad arginare. La dissociazione non nasce qui, ovviamente, ma qui ha origine la possibilità di "vederla", dato che ora l'uomo è in grado di crearla da lui stesso.

La dissociazione narcisistica

Riassumendo ciò che abbiamo esposto finora, possiamo definire questi ultimi due secoli come il passaggio dal dominio del Capitale e delle Merci sull'uomo, al dominio della Tecnica (da Marx a Heidegger). Per Marx è possibile cambiare lo stato di cose, attraverso la prassi rivoluzionaria.

Per Heidegger non è possibile sovvertire il dominio della Tecnica, e quindi si può solo essere lucidi osservatori (*Gelassenheit*).

Vi è un passaggio, cioè, dall'alienazione creata dalla rivoluzione industriale alla **dissociazione narcisistica** dovuta alla rivoluzione tecnologica.

Il nuovo tratto clinico può essere definito dissociazione narcisistica, perché è un fenomeno di alienazione del soggetto nelle proprie immagini, ed è un processo non più facilmente controllabile. Non è il narcisismo di cui parla

Kohut, dove la rappresentazione di sé è maggiormente maneggiabile dal soggetto, ma è una dislocazione che diventa perdita di sé.

La disgregazione progressiva del tessuto sociale, fino ad arrivare ai livelli attuali di solitudine crea un circolo vizioso rispetto al senso di pericolo e allarme percepiti: più sono solo e più ho paura; più ho paura e più mi isolo dagli altri.

Aumentano:

- solitudine
- esposizione
- livello di allarme
- velocità di interazione
- immagini possibili di Sé

Diminuiscono:

- aggregazione sociale
- *safe place*
- spazio Interno
- aree transizionali
- *embodiment*.

Anche la Psicoterapia riflette questa tendenza: si passa dal lavoro prevalentemente espressivo, al lavoro orientato alla ricerca della sicurezza (Porges, *Neuroception*); si passa da una prevalenza della tecnica interventista alla necessità di un atteggiamento di *Mindfulness*.

Violenza e livelli di allarme

C'è comunque anche una buona notizia: è diminuita, negli ultimi secoli, la violenza in generale (guerre, omicidi, genocidi, ecc). S. Pinker documenta tutto questo e traccia una storia di questa tendenza, delineando alcune tappe fondamentali di questa positiva evoluzione.

C'è poi però una cattiva notizia: la percezione della violenza e il conseguente senso di insicurezza stanno aumentando! In Italia nei primi sette mesi del 2017, i reati denunciati alle forze di polizia sono calati del 12 per cento. Gli omicidi sono calati del 15 per cento, passando da 245 a 208 e segnando un nuovo record storico: non c'erano mai stati così pochi omicidi dall'unità d'Italia, cioè da quando abbiamo statistiche valide per tutto il paese. Nonostante questi numeri incoraggianti, la percezione della criminalità aumenta tra gli italiani. Secondo l'ultimo rapporto dell'Osservatorio europeo sulla sicurezza, pubblicato lo scorso febbraio, la criminalità è la terza preoccupazione degli italiani, dopo i pericoli globali come terrorismo e disastri naturali, e dopo le incertezze economiche. Molto probabilmente questo gap tra realtà e percezione è dovuto in gran parte all'enorme sviluppo della comunicazione e della istantanea diffusione delle notizie: abbiamo a disposizione, in tempo reale, notizie da ogni parte del mondo e questo sicuramente amplifica la percezione della realtà raccontata.

Ma c'è un altro aspetto rilevante della situazione e che riguarda il passaggio, in generale, dalla dimensione più estesa e collettiva della violenza a quella più limitata e individuale: dalla *macro* alla *micro* violenza, con tutte le conseguenze del caso.

È vero infatti che sono diminuite le guerre e quella che possiamo chiamare "la violenza su larga scala", ma questo non ha portato a una diminuzione del conflitto sociale, della micro-criminalità, della competitività socio-economica. È addirittura emerso un fenomeno nuovo, che colpisce soprattutto i paesi più

avanzati economicamente, e che riguarda la violenza senza scopo. Ne abbiamo testimonianza sia in Europa sia negli USA, e spesso viene difficilmente distinta dal terrorismo, altra forma quasi contemporanea di violenza che può colpire in maniera imprevedibile. Questa “mutazione” porta con sé un cambiamento essenziale: la soppressione della dimensione collettiva nel far fronte al pericolo.

Se, infatti, le guerre hanno prodotto catastrofi ed eccidi su larga scala, è vero anche che hanno costretto le popolazioni a costruire una rete di solidarietà e di aiuto reciproco per far fronte a situazioni altamente traumatiche che coinvolgevano milioni di persone. Le guerre hanno compattato popoli interi, ed è vero anche il contrario: per compattare il proprio popolo, alcuni governi hanno dichiarato e partecipato alle guerre. Il risvolto “positivo” della guerra, anche se può sembrare paradossale, è l’impulso all’aggregazione sociale. E infatti è nota la diretta connessione tra guerra e diminuzione delle sindromi depressive.

In questa epoca di diminuzione delle grandi guerre, almeno per l’Europa, gli USA e molta parte del mondo, non è però diminuita la percezione del conflitto e della pericolosità del mondo; si è passati dalla guerra come evento nazionale e trans-nazionale, alla guerra di tutti i giorni, che coinvolge gran parte delle persone, ma in un quadro di isolamento individuale, di piccole guerre personali, dove ognuno deve combattere quasi da solo e dove i confini protettivi non sono più chiari e tangibili (quelli della nazione), ma sono labili, fluidi, sempre in cambiamento, o addirittura assenti.

E questa tendenza produce un circolo vizioso rispetto alla percezione del pericolo, perché più aumenta l’isolamento individuale, più aumenta la vulnerabilità rispetto ai sentimenti di paura, minaccia e fragilità. Siamo quindi di fronte a una spirale di senso del pericolo, isolamento sociale, paura e progressiva solitudine, in cui ognuno di questi elementi rinforza il successivo, creando così un esponenziale aumento del **livello di allarme**, sia personale che di massa.

Di nuovo, possiamo dire che più sono solo e più ho paura; più ho paura e più mi isolo dagli altri.

La solitudine

C’è infatti un sottile veleno che si sta diffondendo ormai da molto tempo nelle società più sviluppate, un silenzioso dolore che si trasmette attraverso le rotture delle sinapsi sociali, un male invisibile che non produce patologie eclatanti, ma che corrode lentamente le persone e le loro relazioni: la solitudine. È un veleno che viaggia attraverso le innovazioni tecnologiche, l’aumento dei beni di consumo e l’ideologia individualistica dell’uomo “che deve bastare a se stesso”.

Dunque è un contagio difficile da fermare, perché questi tre fondamentali mezzi di diffusione sono aspetti positivi e socialmente desiderabili. E forse, proprio per questo, possiamo allora dire che siamo in presenza di un pericoloso effetto collaterale del progresso.

Questo effetto collaterale è esploso nell’ultimo secolo, ma è sicuramente connesso con la natura stessa del processo di civilizzazione; il cambiamento delle condizioni di vita ha permesso una maggiore autonomia individuale, ma non sempre questo è stato accompagnato da un adeguato lavoro di riparazione dei danni prodotti da questo stesso cambiamento.

Ora noi siamo protetti dal freddo dell'inverno e dalla calura dell'estate; non siamo più minacciati dagli animali; non dobbiamo più andare in giro a cercare cibo per sopravvivere; abbiamo tempo da dedicare a qualcosa che desideriamo. I vantaggi sono molti, importanti ed evidenti; ma al tempo stesso gli svantaggi sono emersi fin da subito e hanno cominciato a crescere fino a diventare, oggi, una sorta di piaga sociale. Dalla scomparsa del primitivo modo di vivere in piccole comunità, due effetti hanno cominciato a svilupparsi e ad amplificarsi sempre di più: la progressiva differenziazione e presa di distanza dagli altri (fino ad arrivare ad un vero e proprio isolamento), e la graduale diminuzione dell'attività corporea. Queste due tendenze hanno quindi condotto l'individuo alla latente condizione di **solitudine** e **passività**.
Fuori dalle relazioni e fuori dal corpo!

Effetti della solitudine prolungata

La solitudine è definita come un sentimento angosciante che accompagna la percezione che i propri bisogni sociali non sono soddisfatti dalla quantità o soprattutto dalla qualità delle proprie relazioni sociali.

La solitudine deve essere differenziata dall'isolamento sociale che denota le caratteristiche oggettive di una situazione e si riferisce all'assenza di relazioni con altre persone (Cornwell e Waite 2009). Indagare l'isolamento sociale richiede l'identificazione delle caratteristiche oggettive del funzionamento delle comunità, come l'aiuto nei quartieri, e la dimensione, la composizione e il funzionamento della rete di relazioni personali di qualcuno (Van Tilburg 1998). Il continuum dell'isolamento sociale oggettivo pone l'isolamento sociale a un estremo e la partecipazione sociale all'altro.

La solitudine, tuttavia, riflette la valutazione soggettiva e cognitiva di un individuo della sua partecipazione sociale, o dell'isolamento sociale, rispetto agli standard di inserimento ottimale in una rete sociale. La solitudine è considerata un'espressione di sentimenti negativi che può manifestarsi in individui di tutte le età.

I sentimenti di solitudine non sono sinonimi di isolamento, ma comportano invece sentimenti di isolamento, sentimenti di disconnessione e sentimenti di non appartenenza. Questi sentimenti, a loro volta, si pensa riflettano la discrepanza tra i propri desideri e le proprie relazioni reali (Peplau e Perlman 1982).

In una meta-analisi dei fattori di rischio per la solitudine in età adulta e avanzata, Pinquart e Sorensen (2003) hanno stimato che circa il 10% degli adulti anziani si lamenta di frequenti sentimenti di solitudine. Le minacce situazionali a una relazione interpersonale di valore – l'esclusione sociale, l'ostracismo, il rifiuto, la separazione, il divorzio – sono note per elevare i sentimenti di solitudine.

Si possono distinguere due componenti della solitudine. Weiss (1973) ha differenziato la solitudine emotiva, legata all'assenza di una relazione intima (partner, migliore amico), e la solitudine sociale, legata all'assenza di una rete sociale più ampia e coinvolgente (fratelli, cugini, amici e vicini). La solitudine emotiva sorge, per esempio, quando una relazione di coppia si dissolve attraverso il divorzio o la vedovanza, ed è caratterizzata da intensi sentimenti di vuoto e abbandono. Le persone che si sono trasferite in un luogo dove sono nuovi arrivati riferiscono frequentemente solitudine sociale.

Per ben il 15-30% della popolazione generale la solitudine è uno stato cronico.

Conseguenze patologiche

Le percezioni di isolamento sociale, o solitudine, aumentano la vigilanza per le minacce e aumentano i sentimenti di vulnerabilità, diminuiscono la qualità del sonno e aumentano la tendenza ad ammalarsi e la mortalità.

È stato dimostrato che la solitudine presenta una relazione dose-risposta con il rischio cardiovascolare in giovane età adulta, pressione sanguigna sistolica (SBP), totale e livelli di colesterolo HDL, concentrazione di emoglobina glicata. Prove sperimentali, in cui i sentimenti di solitudine sono stati indotti ipnoticamente, indicano che la solitudine non solo aumenta i sintomi depressivi, ma aumenta anche lo stress percepito, la paura della valutazione negativa, l'ansia e la rabbia, e diminuisce l'ottimismo e l'autostima. Inoltre, la solitudine è stata associata a un declino più rapido delle prestazioni cognitive sulla maggior parte di queste misure in un follow-up di 4 anni. Questo non era vero per il contrario: lo stato cognitivo non ha predetto i cambiamenti nella solitudine.

I sintomi depressivi hanno un effetto modesto sul rischio di malattia di Alzheimer, ma la solitudine ha continuato a esercitare un'influenza significativa e molto più grande sulla malattia di Alzheimer rispetto ai sintomi depressivi [Wilson RS, et al.,2007]. Nel complesso, sembra che qualcosa del nostro senso di connessione con gli altri penetri nell'organismo fisico e comprometta l'integrità della salute e del benessere fisico e mentale. Un modello di solitudine [Cacioppo JT, et al.,2006-2009] postula che l'isolamento sociale percepito equivale a sentirsi insicuri, e questo fa scattare l'ipervigilanza implicita per le minacce sociali (aggiuntive) nell'ambiente.

Circolo vizioso

Gli individui soli vedono il mondo sociale come un luogo più minaccioso, si aspettano più interazioni sociali negative e ricordano più informazioni sociali negative.

Questo *loop* di solitudine auto-rinforzante è accompagnato da sentimenti di ostilità, stress, pessimismo, ansia e bassa autostima [Cacioppo JT, et al.,2006] e rappresenta una tendenza disposizionale che attiva meccanismi neurobiologici e comportamentali.

La solitudine è anche un fattore di rischio per l'obesità [Lauder W, et al.,2006] e un comportamento che compromette la salute, compresa una maggiore propensione all'abuso di alcol.

La solitudine e la scarsa qualità delle relazioni sociali sono state associate alla scarsa qualità del sonno auto-riferita e alla disfunzione diurna (cioè, bassa energia, stanchezza).

La stessa quantità di sonno è meno salubre negli individui che si sentono più isolati socialmente e, ironicamente, il sonno meno salubre si alimenta per esacerbare ulteriormente i sentimenti di isolamento sociale. Questo ciclo ricorsivo opera al di fuori della coscienza e parla della relativa impenetrabilità della solitudine all'intervento.

La solitudine è stata inoltre associata con l'escrezione urinaria di concentrazioni significativamente più elevate di cortisolo [Kiecolt-Glaser JK, et al., 1984], e, in studi più recenti, con livelli più elevati di cortisolo salivare o plasma.

Dato che la solitudine è associata a livelli elevati di cortisolo, la solitudine potrebbe essere connessa alla riduzione del rischio di malattie infiammatorie.

Tuttavia, come abbiamo notato sopra, sentimenti di solitudine e isolamento sociale sono associati con un aumento del rischio di malattie infiammatorie. Questa constatazione può essere attribuibile alla compromissione della trasduzione del segnale mediata dal recettore dei glucocorticoidi; il fallimento del genoma cellulare per "sentire" il segnale antinfiammatorio inviato dai glucocorticoidi circolanti permette ai processi infiammatori di continuare relativamente incontrollati.

Ci sono prove coerenti con l'insensibilità ai glucocorticoidi nell'esame dei tassi di espressione genica in adulti anziani cronicamente soli rispetto a quelli socialmente connessi.

Questi risultati suggeriscono che i sentimenti di solitudine possono esercitare un'influenza trascrizionale unica che ha potenziale rilevanza per la salute. La trascrizione alterata dei geni di risposta ai glucocorticoidi e l'aumentata attività delle vie di controllo della trascrizione pro-infiammatoria forniscono una spiegazione genomica funzionale per l'elevato rischio di malattie infiammatorie negli individui che sperimentano livelli cronicamente elevati di solitudine.

Questo modello di solitudine sostiene che l'ipervigilanza, legata alla percezione della minaccia sociale, esercita una potente influenza su percezioni, cognizioni e comportamenti, e che la solitudine può essere diminuita riducendo la tensione corporea, i pregiudizi percettivi e cognitivi automatici che favoriscono la sovra-attenzione alle informazioni sociali negative nell'ambiente.

Un approccio fenomenologico all'alterità

Si è fin qui delineato un tragitto di trasformazione dello statuto del Soggetto nel rapporto con la sua Alterità: una sorta di duplicazione del Sé, fino al non-riconoscimento dissociativo. Al tempo stesso vi è una verità in questo processo, ed è la necessità di integrare di volta in volta ciò che si crea e si sviluppa in ogni nuova esperienza nel senso personale di sé: rimanere connessi a ogni parte di sé, così come rimanere ancorati e legati alla trama sociale e relazionale del mondo.

Noi siamo un dialogo: con noi stessi e con le altre persone. Il disagio esistenziale è l'interruzione di questo dialogo attraverso il quale cerchiamo di costruire e mantenere la nostra identità personale e la nostra posizione nel mondo. La crisi del dialogo della persona con l'alterità che la abita, e con l'alterità incarnata nelle altre persone, è al centro dei cosiddetti disturbi mentali.

Ma, per parafrasare Hegel, la "mente" non può vedere se stessa finché non produce un testo che si oggettivizza in un atto sociale; sembra quindi che questo lungo processo di alienazione e dis-identificazione possa infine aprire le porte a un mondo nuovo, molteplice e più ricco.

Una persona non può discernere l'alterità dentro di sé finché non ha fatto di sé una realtà esterna producendo un testo, e dopo aver riflettuto su di esso: la produzione di un sintomo è semplicemente un caso particolare di questa regola generale. Come un testo, nel sintomo l'alterità diventa manifesta. Il sintomo riflette e rivela l'alterità in se stessi; in esso l'alterità diventa cospicua. Dal punto di vista offerto dal sintomo, ci si può vedere da un'altra prospettiva, spesso radicalmente diversa e nuova.

Il sintomo ci riporta all'origine, in una sorta di uroboro che ci dona un'altra possibilità di riprendere il filo e riconoscere l'Altro dentro di sé.