

INNAMORARSI DELL'AMORE:
I NARCISIMI NELLA RELAZIONE CON L'ALTRO

di
Antonio Puleggio

Innamorarsi dell'amore è un modo di dire, ma si può intendere come un'idea che spinge verso una dimensione narcisistica: la ricerca di un "altro idealizzato", proiezione psichica di un oggetto permeato di un'idea di perfezione che, in quanto tale, non esiste nella realtà. Anzi proprio perché non reale, diviene garanzia di perfezione, da "consumarsi" più su un piano immaginifico di desiderio, che si rivela poi uno dei volti della solitudine psicologica. Ma sperimentare il sentimento di solitudine non è di per se un qualcosa di negativo o patologico; ciò che rischia di esserlo è l'incapacità di modificare tale condizione ed uscirne fuori per ristabilire uno scambio autentico e paritetico col mondo. Prendiamo dunque in considerazione la valenza difensiva di questo allontanarsi-dal-mondo e del rivolgersi-verso-sé nelle moderne singletudini, e come queste spesso celino l'innamoramento per un'idea che sintetizza il partner perfetto, eterna promessa della relazione desiderata, priva di conflitti, di inganni o di frustrazioni deludenti.

Il disturbo narcisistico di personalità

“Crediamo che l'apparenza sia importante e spesso facciamo davvero ogni sforzo per fare una buona impressione. Vogliamo sembrare più giovani, più belli, più virili, più eleganti e così via. C'è addirittura chi per riuscirci ricorre alla chirurgia plastica. Questa preoccupazione è talmente radicata nel nostro modo di vivere da indurci a volte a pensare che chi trascura il proprio aspetto sia emotivamente disturbato. Siamo tutti narcisisti allora? Dobbiamo concludere che il narcisismo è un aspetto normale della personalità umana? No. Il narcisismo è una condizione patologica: c'è differenza fra un interesse sano per la nostra apparenza, basato sul senso di sé, e lo spostamento di identità dal Sé all'immagine, che è caratteristico del narcisismo. Questi tipi, hanno rimosso i sentimenti, ingigantito l'Io a detrimento del Sé che non si percepisce più in maniera reale...” (Lowen A., 1983).¹

Queste affermazioni espresse più di vent'anni fa, al di là della loro pregnante attualità sociologica, sembrano identificare una linea di confine tra normalità e patologia, a proposito delle espressioni narcisistiche, tra una visione adattiva ed una che sembra aver perso di vista i confini reali dell'identità personale.

Il narcisismo è stato presente per tutta la storia della civiltà umana, a differenza di altre manifestazioni patologiche come l'isteria o quelle espressioni di conversione somatica che dall'epoca vittoriana ai giorni nostri hanno subito non poche modificazioni sino alla quasi totale estinzione.

¹ Alexander Lowen, *Il Narcisismo. L'Identità rinnegata*, G.Feltrinelli, Milano, 1985.

Secondo una descrizione generica e convenzionale proposta dal DSM², le caratteristiche essenziali del disturbo narcisistico di personalità vengono identificate in un quadro pervasivo di grandiosità, necessità di ammirazione e mancanza di empatia, che si instaura entro la prima età adulta e può manifestarsi in una eterogenea varietà di contesti. Gli individui con queste caratteristiche manifesterebbero un senso grandioso di autostima, e generalmente sovrastimerebbero le proprie reali capacità, i propri talenti, apparendo spesso vanagloriosi e presuntuosi, presumendo che gli altri attribuiscono lo stesso valore che loro attribuiscono ai loro sforzi, e sorprendendosi quando non giungono le lodi che si aspettano e che sentono di meritare. Spesso nel giudizio esagerato del proprio operato sarebbe implicita una visione svalutativa dei comportamenti altrui. Fantasie di successo, potere, bellezza e ammirazione sembrano pervadere gran parte del pensiero e sentono di potersi paragonare esclusivamente a personaggi noti o famosi.

Il narcisista percepisce se stesso su un piano di superiorità, di specialità, di unicità, e si aspetta che il mondo gli riconosca queste qualità inusuali. Sovente hanno la convinzione di poter essere apprezzati e compresi da individui altrettanto speciali, per condizioni intellettuali o di status sociale particolarmente elevato, e si attribuiscono la facoltà di discriminare tra le persone, quelle degne di frequentazione per attributi di unicità, perfezione e dotazione. La loro autostima si rispecchia nel valore idealizzato che attribuiscono a coloro che frequentano, ma possono sempre svalutarne meriti ed attributi, qualora come abbiamo detto, le aspettative vengano disattese.

L'autostima del narcisista sembra forte ed inattaccabile ma è quasi sempre invariabilmente molto fragile. Questo spesso si trasforma nella necessità di una costante attenzione, riconoscimento e ammirazione, che si cerca di ottenere con strategie seduttive e strumentali. Essi sentono di poter pretendere il miglior trattamento o il più alto riconoscimento, e sembra esservi un diritto acquisito alla soddisfazione o all'accoglienza entusiasta, il cui mancato assolvimento può generare stati d'animo furiosi e sconcertati. Questo senso del diritto, generalmente si associa alla mancanza di sensibilità per i desideri e le necessità degli altri, e può sfociare nello sfruttamento o nella prevaricazione, cosciente o involontaria. Mentre sono propensi a discutere le proprie preoccupazioni con sovrabbondanza di dettagli, sono altrettanto incapaci di riconoscere che anche gli altri hanno sentimenti e necessità, e sovente manifestano impazienza e distacco nei confronti di problemi e stati d'animo altrui. Spesso le relazioni sono funzionali alla celebrazione della loro persona, ed è possibile formare un'amicizia o un'intesa sentimentale solo se il partner rientra negli schemi funzionali del riconoscimento, adorazione, ammirazione etc... Generalmente mancano di empatia, e possono essere incuranti del disagio che possono infliggere con i loro atteggiamenti diretti e indelicati o con le loro osservazioni.

In un caso clinico, sempre riportato da Lowen, si fa riferimento ad un paziente che riferisce che da piccolo era terrorizzato al pensiero della morte, e così concluse che

² Col DSM-III del 1980, la personalità narcisista entra a far parte ufficialmente della diagnostica psichiatrica, e ancora oggi molti Autori fanno riferimento ai termini descrittivi qui presenti. Ricordiamo che i criteri diagnostici proposti dal DSM-III-R del 1987 dell'*American Psychiatric Association*, sono stati apprezzati anche dalla scuola psicoanalitica. Ricordiamo che il DSM-III-R propone nove criteri diagnostici, dei quali almeno cinque devono essere presenti per formulare diagnosi di personalità narcisistica: 1) reazione alle critiche con rabbia, vergogna o umiliazione; 2) tendenza a sfruttare gli altri per i propri interessi; 3) grandiosità, cioè sensazione di essere importanti, anche in modo immeritato; 4) il sentirsi unici o speciali, e compresi solo da certe persone; 5) fantasie di illimitato successo, potere, amore, bellezza, ecc.; 6) sentirsi in diritto di meritare privilegi più degli altri; 7) eccessive richieste di attenzione o ammirazione; 8) mancanza di empatia verso i problemi delle altre persone; 9) persistente invidia (questo criterio diagnostico non era ancora stato formulato nella prima versione del DSM-III del 1980).

se fosse stato già morto non avrebbe avuto nulla da temere. Questo individuo si considerò tale per molti anni sino al momento del rapporto terapeutico, dove si stupì di essere ancora vivo.³ Il caso descrive in tutta la sua drammaticità uno stato di sepoltura, di impossibilità al movimento e una corazza caratteriale costruita e organizzata intorno alla persona che ricorda il volto contratto in uno sforzo sospeso, afono, come nel celebre ritratto di Edward Munch *l'Urlo* (1893).

La paura espressa è cosciente ma la paura della follia è più profonda e inconscia, ed è quella che giustifica l'utilizzo di meccanismi di difesa così radicali e drammatici. Queste personalità, per l'Autore, possono essere assimilate a strumenti, macchine efficienti, con un grado di grandiosità dell'Io che prescinde dalla realtà e da ogni possibilità di mutazione e di autocorrezione interpersonali. Vogliamo mettere in evidenza il profondo isolamento "affettivo" e il distacco relazionale rispetto agli altri, dove si reifica un auto nutrimento, o meglio un automantenimento dell'Io, la cui matrice risulta troppo ideale e troppo poco reale, tale da produrre una progressiva dissociazione ed uno stato disadattivo permanenti. Tutto questo si presenta come un involucro che è garanzia di difesa e protezione dai tentativi esterni ed interni di modificazione, entro il quale si organizza questo tipo di personalità: un involucro fondato su l'ancestrale paura di scoprire in sé un'assenza di significati e un vuoto affettivo insopportabili e angoscianti quanto la morte.

Ancora Lowen (1983) afferma che dissociando l'Io dal corpo e dal Sé, i narcisisti dividono la coscienza dalla sua base viva. In altre parole, invece di operare come un tutto integrato, la personalità è spaccata in due parti: una attiva, l'Io che osserva, con cui l'individuo si identifica, e una passiva, l'oggetto osservato, cioè il corpo (*splitting*). Prendiamo in considerazione il caso ipotetico di una persona che passa molte ore allo specchio ad osservare i propri capelli, gli occhi, le forme del suo corpo, sia perché se ne compiace, sia perché detesta la sua immagine, sia perché è afflitta da preoccupazioni ipocondriache. Non è semplicemente vanitosa o preoccupata, ma è ossessionata dal suo corpo che è la sola realtà che conosca.

Questa tipologia si avvicina molto alla leggenda greca di Narciso che racconta di un giovane di rara bellezza che respinse l'amore della ninfa Eco, la quale finì col morire di crepacuore.⁴ La mitologia narra che Nemese lo punì facendolo innamorare della propria immagine riflessa nella superficie del lago dove, in perdita ammirazione di sé, cadde e morì.⁵ Ma ciò che Narciso vede riflesso nelle acque non è se stesso, un prodotto percettivo dell'identità personale, ma l'immagine scissa dal Sé, qualcosa di "non appartenente", non integrato, un "non-Sé".⁶ Qualcosa di altro che è Sé fisico

³ Lowen A., *Il Narcisismo. L'Identità rinnegata*, G.Feltrinelli, Milano, 1985.

⁴ Narciso, figlio di Cefiso e della ninfa Liriope, crebbe all'ombra della sua scontrosa e solitaria natura, tenendosi lontano dalla gente. Questo comportamento fu incoraggiato dai genitori, influenzati dal responso del vaticinio dell'indovino di Tiresia, emesso alla nascita, relativo ad una *longa senectus* del figlio. Il responso del vate Tiresia fu: "Narciso può aspirare ad una durevole senilità, ma solo se non conoscerà se stesso" (Bernardini Marzolla P. (a cura di), Publio Ovidio Nasone, *Metamorfosi*, Tr. It. Einaudi, Torino, 1994).

⁵ Eco non fu l'unica respinta da Narciso. E fu proprio un'altra fanciulla delusa che rivolgendosi agli Dei disse: "Che possa innamorarsi anche lui e non possedere chi ama!" Questa invocazione fu accolta da Nemese. Fu così che Narciso, trovandosi di fronte ad una limpida fonte, vide la sua immagine riflessa e iniziò a desiderare inconsapevolmente se stesso. Un desiderio fatto solo della contemplazione di sé che si imporrà su tutto, facendogli dimenticare fame e sete, conducendolo alla morte.

⁶ Possiamo ricordare un altro celebre scritto appartenente alla letteratura internazionale che è il *Ritratto di Dorian Gray* di Oscar Wilde (Aldo Garzanti Editore, Milano, 1976). In esso si evoca la grande metafora del narcisismo, attraverso la scissione tra il protagonista ed il suo ritratto. Quest'ultimo, vivendo di vita propria invecchia e degrada, si deforma sotto il peso della corruzione e della colpa, lasciando il protagonista intonso, nella sua ideale perfezione primigenia; ma così facendo si separa, si allontana sempre più dall'identità originaria. Persona e ritratto divengono due entità scisse, entità schizoidi e alienate, non più appartenenti, ed in questo emerge tutta la

ma non Sé psichico. Narciso dunque non era innamorato di sé stesso ma della sua immagine “altra”, dotata di una dimensione autonoma, che non descrive alcun processo di identificazione rispetto al proprio corpo, bensì un processo dissociativo di natura schizoide. Da notare che quando questa illusione, sostenuta dal meccanismo difensivo della scissione, cade, l'identità si trova di fronte ad una realtà inconciliabile ed insopportabile che cede il passo all'autodistruzione.

Il mito di Narciso illustra metaforicamente come nel narcisista, questa specie di “amore di Sé” - e non ci facciamo fuorviare dalla parola amore - sia di fatto una calamità che nelle sue forme estreme produce distruzione. Fromm cerca di dimostrare che il vero amore di Sé non è diverso dall'amore per gli altri, mentre “l'amore per l'Io” nel senso dell'amore egoistico e narcisistico, lo si trova in coloro che non possono amare né gli altri né se stessi, e quindi è cosa ben lontana dall'amare ma molto vicina alla condizione psicopatologica (Fromm E., 1947).⁷

Dalla patologia alla normalità

La personalità narcisistica suggerisce l'idea di un uomo assoluto, privato dell'uomo. Ma non si riesce ad immaginare l'essere umano in un ambiente psichico dove non ci sia il suo simile, e se è vero che noi tutti altro non siamo che animali sociali, è anche vero che l'immagine, l'idea e i significati che costituiscono la nostra identità sono il prodotto delle relazioni con gli altri nel mondo, giacché nessun essere umano ha un'idea di se stesso assoluta, decontestualizzabile rispetto all'ambiente relazionale che offre un'immagine identificativa in continuo divenire.

Proviamo ad immaginare un individuo immerso in un solipsismo, che non gli permette di cambiare e avere relazioni significative profonde con altri e al di fuori di sé, vittima di un “amore retroflesso”, ed ecco una inquietante dimensione autopoietica in un quadro di personalità patologico.

Ma chiediamoci anche in che misura questi aspetti, che a buon diritto definiamo patologici, sono oggi già dominio di una fenomenologia di massa, così diffusa e radicata che forse dovremmo definire più propriamente espressioni di una “nuova normalità”.

E' forse la cultura consumistica dell'apparenza che ci spinge a cercare simulacri di relazioni, e che determina le condizioni per cui diviene sempre più inevitabile sottrarsi a questo potente bisogno di conformismo che ci spinge ad apparire anziché esistere, o come direbbe Fromm ad avere anziché essere?

All'interno di una condizione alienante l'*homo consumens* perde i confini tra realtà e fantasia, e si rifugia in un'idea che riassume i suoi desideri e gli dà l'illusione che il mondo che sembra in fondo è quello che è, e le immagini della realtà “magicamente” si trasformano nella realtà delle immagini! Rifugiarsi nella virtualità o nell'illusorietà può essere sintomo di una difensività collettiva che si esprime con solipsismi e chiusure narcisistiche, e che favorisce il determinarsi di grandi contenitori dove gli individui agiscono sempre più un grande “monologo collettivo”.

Così, quella di Narciso diviene l'immagine simbolo del nostro tempo, dell'Io incapace di aprirsi al riconoscimento dell'altro, dell'Io incapace di conoscere e di accettare, di amare l'altro per l'incapacità di accettare di non essere solo e di aver bisogno del suo simile, e che la verità e la conoscenza sono nell'altro.

drammaticità del solipsismo psicotico del narcisismo, con i suoi primitivi e profondi meccanismi di difesa volti a proteggere l'Io dall'insostenibilità della realtà.

⁷ Fromm E. (1947), *Man for himself, An inquiry into the psychology of ethics*; trad. it. *Dalla parte dell'uomo*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1971.

Prima cosa: eludere il dolore

Se è vero che l'uomo cerca per tutta la vita di ottenere piacere e gratificazione, sia in modo diretto che indiretto, avvicinandosi ad oggetti di piacere "sostitutivi", è anche vero che può farlo in modo complementare, allontanando da sé oggetti e situazioni che evocano disagio o dolore. In tal caso diviene interessante valutare la valenza difensiva insita di questo allontanarsi-dal-mondo e del rivolgersi-verso-sé, inteso come un distogliersi da condizioni esterne o interne che evocano stati di ansia, conflitto o frustrazione intollerabili. Questo ci porta a considerare tutti quei comportamenti che rispondono a modalità di allontanamento-evitamento rispetto a condizioni percepite come sgradevoli, in rapporto a soggettivi differenti livelli di consapevolezza.

I comportamenti di elusione, che ritroviamo nelle manifestazioni sintomatiche di matrice fobica, vengono spiegati dal paradigma di apprendimento S-R-R-, dove la presenza del rinforzo negativo sottolinea la ricerca di un stato di piacere derivato dall'abbassamento del livello di tensione, spiacevolezza, disagio o dolore, percepiti.

Tra i comportamenti di evitamento, quelli di matrice nevrotica, talvolta connotati da elementi ossessivo compulsivi, sono generalmente caratterizzati dalla ripetitività degli schemi comportamentali, ridondanze stereotipate e ritualizzazioni, da fissità funzionali che sembrano prescindere dalle situazioni ambientali e dai contesti, come se rispondessero a sequenze di una diversa dimensione, di uno spazio e di un tempo differiti rispetto alla realtà. In questi comportamenti sembrano essere fortemente sacrificati i bisogni appartenenti alla sfera dell'Io, di tipo sociale, orientati all'affermazione di sé, allo scambio e alla relazione, al senso di appartenenza, all'autostima, al prestigio, all'autorealizzazione.

Gli schemi comportamentali di evitamento, improntati alla fuga e all'allontanamento, costringono generalmente l'Io in uno spazio vitale progressivamente ridotto e sacrificante, caratterizzato da una varietà di condizionamenti a cui si associa il bisogno psicologico del controllo, fattore che risulta presente anche in altre note organizzazioni patologiche, come il *Disturbo Evitante di Personalità*.⁸ La ridondanza dominante, oltre ad esprimere un impoverimento generale della personalità, sembra spingere l'individuo alle soglie del disadattamento, verso un'organizzazione psicologica centrata sul sintomo. Gli elementi descrittivi indicati dal DSM IV che fanno riferimento a questa tipologia, identificano un soggetto che di preferenza evita le attività lavorative che implicano un significativo contatto interpersonale, dove esiste il timore di essere criticato, disapprovato o rifiutato. Il soggetto è riluttante nell'entrare in relazione con persone a meno che non sia certo dell'accettazione, ed è inibito nelle relazioni intime per timore di essere umiliato o ridicolizzato. Questi individui si preoccupano di essere criticati o rifiutati in situazioni sociali, e risultano inibiti nelle situazioni interpersonali inedite o mai sperimentate per l'emergere imponente di sentimenti di inadeguatezza. Si percepiscono come socialmente inetti, personalmente non attraenti o inferiori agli altri, e sono insolitamente riluttanti ad assumere rischi personali o ad ingaggiarsi in tutto ciò che possa rivelarsi "imbarazzante".

⁸ Nel *disturbo evitante di personalità*, lo ricordiamo, emerge "un quadro pervasivo di inibizione sociale, con sentimenti di inadeguatezza e ipersensibilità al giudizio negativo...". (DSM - IV, Edizione Italiana, Masson, Milano, 1996).

Pur non volendo qui trattare questo specifico disturbo di personalità, riconosciamo in esso alcuni elementi comuni di un processo generale, di natura fobica, che spinge l'individuo verso un progressivo impoverimento e deterioramento della qualità della vita, dove gran parte delle energie fisiche e psichiche vengono spese nel tentativo di "difendersi" da una realtà vissuta e percepita come minacciosa e piena di difficoltà.

Ma i comportamenti di elusione, evitamento, ritiro, rivolgimento verso di sé caratterizzano anche altre manifestazioni comportamentali, la cui estensione e diffusione è tale che cominciamo a considerarli fenomeni consueti, tipici, di massa. Prime fra tutte le cosiddette "relazioni virtuali", descritte da alcuni Autori come patologie "tecno-mediate".⁹ Il termine "virtuale", che letteralmente evoca l'idea di una potenzialità, cioè di qualcosa che non è al momento realizzabile ma potrebbe esserlo nel tempo, in ambito clinico si associa ad una dimensione psicopatologica ideale (virtuale appunto), ancorata ad un piano di pura rappresentazione per la sua lontananza dai significati concreti di chi la immagina o la evoca. A tal proposito l'indice di valutazione su cui i ricercatori pongono attenzione, è il cosiddetto *reality monitoring* (Johnson M.K., Raye C.L., 1981), che valuta se e quanto rimanga integra e funzionante nel soggetto, la capacità di operare una discriminazione cognitivo-percettiva tra le tracce mestiche derivanti da fonti ambientali e quelle interne derivate da un processo di costruzione fantastica. Si ritiene che le funzioni indicate dal *reality monitoring* vengano meno nelle forme psicotiche gravi come la schizofrenia, le demenze e tutte le condizioni psichiche dove siano presenti stati dissociati, di delirio o allucinazione.¹⁰ Quando l'interazione virtuale assume proporzioni di *excessive*, come nei fenomeni di *teach abuse*, diviene lecito chiedersi se la capacità del soggetto di discriminare tra dimensione reale e immaginaria possa essere alterata in termini durevoli, ovvero in modo irreversibile, come in un vero e proprio stato psicotico. E' quanto sembra verificarsi nel fenomeno dell'*Internet Related Psychopathology* (IRP), descritto dagli Autori come un nuovo "stato autistico", in riferimento ad un mondo di relazioni evocate nell'immaginario, illusorie e virtuali.¹¹

Questi fenomeni psichici emergenti fanno riflettere sul significato, sul senso e sulle motivazioni, che spingono nella ricerca di una relazione "ideale" asettica, e forse anche verso nuovi possibili "legami di attaccamento", dove il coinvolgimento personale risulti ridotto e l'impatto con le delusioni, la frustrazioni ed i rifiuti sia praticamente annullato. Parliamo di relazioni a "bassi livelli di tensione" che non espongono l'Io, nelle sue funzioni e nelle sue strategie di controllo, ad agenti frustranti e dolorosi come nei reali processi di adattamento nell'interazione con l'ambiente. La dimensione virtuale, riducendo la componente emozionale ed annullando il canale analogico nella comunicazione, garantisce anche una certa protezione ad un Sé fragile e inadeguato, come in quelle strutture di personalità con caratteristiche narcisistiche o borderline.

"La realtà virtuale immersiva, mentre indebolisce il legame con i conspecifici può avere, almeno nel breve tempo, una capacità protettiva rispetto all'esperienza reale nei confronti della quale può costituire un'alternativa gratificante in cui rifugiarsi, un

⁹ Cantelmi T., 1998, 1999, 2000, 2001; Caretti V., La Barbera D., Cantelmi T., 2000; Caretti V., La Barbera D., 2001.

¹⁰ Per approfondimenti vedi Johnson M. K., Raye C. L., *Reality monitoring*, Psychological Review, 88, 67-85, 1981.

¹¹ Questa funzione, strettamente legata alla capacità di valutare e descrivere la modalità di operare della memoria, è giustamente considerata da alcuni Autori (Cohen G., 1994) come un'espressione della metacognizione in senso più ampio, e della metamemoria in senso più specifico. Per approfondimenti vedi Cohen G., *Reality monitoring*, in Eysenk M.V., The Blackwell Dictionary of Cognitive Psychology, Blackwell, Oxford, 1994.

luogo in cui sviluppare un senso di competenza, presumibilmente non esportabile dalla realtà virtuale stessa”¹².

Dunque gli scopi, le finalità, le motivazioni del comportamento relazionale sembrano subire una radicale modificazione ed orientarsi verso un soggetto “altro” non più reale, ma immaginato e idealizzato, sempre più mediato da un telematico trait d'union.

Singletudine ma non per sempre

Innamorarsi dell'amore, può essere anche un modo di dire, ma lo si può intendere in riferimento all'idea dominante che spinge verso una dimensione immaginata: un ideale dell'altro, una proiezione psichica verso l'oggetto permeato di un'idea di perfezione che proprio in quanto tale, non esiste nella realtà. Anzi proprio perché non reale, essa stessa diviene garanzia di perfezione, inattuabile e non sperimentabile, da “consumarsi” più su un piano immaginifico di desiderio.

Accade dunque che alcuni si innamorino di un'idea? Di una figura idealizzata che sintetizzi il partner ideale, eterna promessa di una relazione idilliaca. Perfetta in quanto priva di conflitti, di delusioni, di inganni o di frustrazioni deludenti? Chi sono gli uomini e le donne, e spesso anche i giovani adolescenti (ma forse per loro è più normale e consono vivere la spinta verso l'ideale utopico del desiderato), che si lasciano sedurre dal bisogno di un “alter” asettico e perfetto? Forse è il caso di dire che questi “nuovi adulti” spesso sono degli adolescenti prolungati, individui mai completamente differenziati, *singles* impenitenti che esibiscono la loro solitudine come una bandiera, un vessillo di cui andare fieri che cela in sé tutte quelle paure legate alla sconfitta e alla delusione, stigma dell'impotenza di vivere un ruolo paritetico in amore e dignità, incapacità consolidata di stabilire relazioni durevoli e significative con l'altro, basate semplicemente su uno scambio reciproco di rispetto e di amore.

Forse sopravvive ancora oggi, nella fantasia collettiva femminile, l'antico retaggio del mito del principe azzurro (o come lo chiamano gli americani il *big white*): miti transgenerazionali o transculturali, grandi proiezioni collettive di desideri inappagati, che probabilmente nascono all'interno della cultura familiare di un tempo, centrata sul culto del *pater familias*, dove ruoli e compiti e identità si collocavano in una cornice stabile, accettata, riconosciuta e approvata dalla società e dal gruppo sociale. Nella nostra cultura la *regola mitica* delle relazioni si è sviluppata per lungo tempo all'interno del matrimonio. Il matrimonio in tal senso può essere considerato un archetipo che affonda la sua ragion d'essere in un passato fortemente caratterizzato dal bisogno di garantire protezione, sopravvivenza e riproduzione, e il fatto che la coppia rimanesse legata in modo stabile e durevole era una condizione inalienabile. Dunque questo retaggio mitico contiene in sé il mandato che le relazioni, per avere dignità di essere, debbano possedere una serie di requisiti che ne definiscano la caratteristica del “*per sempre*” (nella formula di rito del matrimonio si legge la frase: “...*finché morte non ci separi*”). Di conseguenza sul partner e sulla relazione si sono potute riversare dinamiche proiettive di desideri profondi e inconsapevoli, come il desiderio di sicurezza, di stabilità e felicità, e forse anche quello di essere accettati incondizionatamente.

¹² Da: Bernabei A., Mollicella L., *Il Rischio Psicosomatico in Realtà Virtuale*, Medicina Psicosomatica, Vol.42, n°4, Società Editrice Universo, Roma, 1997.

I piccoli narcisismi o le grandi solitudini psicologiche si proiettano nella coppia mitizzata dove, come in un film, si possono vivere idilliache sensazioni di libertà e di follia, che perpetrano le condizioni di un eterno innamoramento, foriere di un sogno di eterna giovinezza, di un rinnovamento emozionale senza soluzione di continuità. Ma la coppia perfetta che si offre come simbolo di stabilità, serenità e armonia è sempre più quella virtuale. Estemporanea, seduttiva, magica, illusoria, quest'idea di coppia non cede mai il passo alla noia della routine familiare e ad una quotidianità grigia e ripetitiva. Essa non naufraga mai sotto il peso di una routine fatta delle banalità materiali della gestione domestica. L'assenza di significato e la ripetitività sono d'altronde gli ingredienti principali del simbolo infernale. Molti miti classici evocano pene e supplizi proprio basati sulla ripetitività e l'assenza di significato (pensiamo a Sísifo che porta sulla vetta il masso che vede inutilmente rotolare giù, e poi ripetere questa stessa gestualità per l'eternità; o Prometeo incatenato, dilaniato senza tregua dal sarcofagico rapace degli dei). Quale pena può essere peggiore che togliere il senso e il significato alle gesta, al pensiero, ai sentimenti, alla motivazione di un uomo, ovvero al senso della sua esistenza?

Forse, ipotecata da queste aspettative ancestrali, anacronistiche e assolutistiche, l'istituzione del matrimonio ha iniziato a disgregarsi sotto il peso dei processi di trasformazione socio culturali che hanno investito la sua organizzazione, e con essa il nostro stile di vita. Oggi la dimensione familiare è sempre più mono dimensionale, e in essa emerge con forza e si afferma la figura del *single*.

Oggi il *single* è descritto come socievole, colto, tecnologico, attento alla cura del proprio corpo e amante della buona cucina. *Single* è bello, soprattutto quando tale situazione è vissuta mentalmente come una condizione temporanea, dove si crede che sia sempre possibile attuare una condizione alternativa, una scelta. Per questo il *single* viene anche descritto come fiducioso nelle relazioni durature. I dati statistici confermano infatti che quasi tre quarti di loro vivono il loro *modus vivendi* come una condizione provvisoria, un passaggio che prima o poi porterà ad una nuova relazione, dato che, in fondo, molti di loro considerano la solitudine o la mancanza di un appoggio, la peggiore delle sofferenze. (Parship 2007).¹³ Le qualità più apprezzate in un possibile futuro, e ideale, partner sono cultura e intelligenza, seguiti da un aspetto fisico attraente, affidabilità, onestà, senso dell'umorismo e fedeltà.

Il *single* è generalmente metropolitano, considera la propria casa un luogo aperto ad amici e ospiti, in un sistema di relazioni molto forte. La valorizzazione del tempo libero è fondamentale: gli spazi vuoti sono tabù, per cui via libera ad attività culturali, sociali e sportive. Ma in genere "l'attività ad ogni costo"!

E' opinione di molti che questa sia soprattutto un'epoca di solitudine, o per meglio dire di "nuove solitudini". Si tratta di forme di disagio silenti, celate dietro un'immagine di funzionalità, di performance e adeguatezza, frutto della paradossalità di un'epoca in cui i rapporti umani non solo sono sempre più instabili e estemporanei ma, in quanto rapporti troppo spesso "mediati", difficilmente reggono il confronto con la realtà, e si rivelano scarsamente autentici e profondi.

Alcuni sociologi e studiosi delle mode e dei costumi considerano uno dei tanti paradossi della nostra società il fatto di vivere, ad esempio, in un'era tecnologica

¹³ Lo studio, effettuato da Makno & Consulting per Parship, il portale Internet specializzato negli incontri virtuali per *single* in cerca d'amore, costituisce il primo osservatorio nazionale sui *single* italiani. L'indagine, basata su 600 interviste telefoniche, traccia lo spaccato di un bacino di circa 6 milioni e 800mila individui, tra uomini e donne, di età compresa tra i 25 e i 64 anni, celibi e nubili, separati o vedovi. In base ai risultati raccolti, dunque, il 71% degli intervistati considera temporaneo il proprio stato. "Il matrimonio, nella prospettiva futura dei *single*, c'è eccome - ha spiegato l'amministratore delegato di Makno, Mario Abis - è solo spostato in avanti. I *single* mostrano interesse per gli aspetti etici dei rapporti e quindi contano sulla fiducia, sulla comprensione e sulla fedeltà".

caratterizzata dalla velocità di trasmissione delle informazioni e della comunicazione globale, l'era di internet, che ci permette in un solo istante di metterci in contatto con chiunque in qualsiasi parte del nostro pianeta, ma che tanta potenzialità comunicativa non corrisponda ad una altrettanta qualità nella sostanza di ciò che si comunica.

Siamo dentro un inarrestabile processo globalizzante che produce forme spurie di sentimenti contraddittori e ambivalenti, fatti di curiosità e paura. Viviamo a stretto contatto con l'eterogeneità, con una diversità spesso imposta e non compresa. Ed è poi la paura che ci irrigidisce su posizioni di pregiudizio, di chiusura, di difesa. Difendiamo i nostri spazi (fisici e psichici) per timore che vengano invasi o peggio contaminati; poniamo dei limiti alla nostra disponibilità allo scambio con l'altro e difficilmente scendiamo in profondità, perché l'intimità, che non conosciamo più, ci confonde e ci sottrae energie da destinare alla performance continua. In tal modo ci costruiamo un habitat fatto di efficienza e solitudine, scenografica e spettacolare.

Nuovi dei e nuovi re, nuovi sacerdoti e nuovi profeti lo proclamano: obbedite alle leggi della globalizzazione, consumate e consumatevi e sarete salvi, solo così avrete da vivere, e forse il grande circo mediatico avrà occhi anche per voi e vi salverà dall'insopportabile anonimato. Apparirete sugli altari televisivi, e non farete più parte degli esclusi, dei dannati, di quelli da eliminare. "Nel grande sistema globalizzato dove altri dei decidono del destino dell'uomo e fanno miracoli tramutandoli non più in fiori, pozze, nubi o stelle ma in idioti, bambole e automi, l'uomo, come Narciso, se guardasse e conoscesse cos'è diventato, morirebbe". (cit.)

Empowerment e solipsismo

La solitudine psicologica è una condizione che possiede una natura trasversale, può interessare generazioni differenti e differenti status sociali. Sperimentare questo sentimento non è di per sé un qualcosa di negativo o patologico; ciò che rischia di esserlo è l'incapacità di modificare tale condizione ed uscirne fuori per ristabilire uno scambio autentico e paritetico col mondo.

Chiusura, isolamento, difensività, relazioni virtuali, contraddicono il significato evocato dalla parola empowerment, che abbiamo tante volte utilizzata e che viene riferita ad una crescita costante, progressiva e consapevole delle potenzialità degli esseri umani, accompagnata da una corrispondente autonomia ed assunzione di responsabilità; ma anche alla crescita del senso del potere personale del soggetto, unitamente alla sua capacità di leggere la realtà che lo circonda, individuando condizionamenti, ostacoli e minacce, e con esse le occasioni favorevoli e le opportunità.

Parliamo di incremento delle competenze personali mediante l'esperienza di sé e delle proprie potenzialità (*learning by experience*). Ma lo sviluppo delle potenzialità individuali passa attraverso la possibilità di crescere in coscienza e conoscenza, e le capacità evolutive che ontogeneticamente si attuano in una maggiore competenza adattiva passano attraverso il confronto dell'individuo con l'ambiente. L'individuo attua la sua crescita e amplia la consapevolezza di sé sempre attraverso il feedback che riceve dalle relazioni sociali, dalla capacità di integrare nuove informazioni, siano esse di ordine cognitivo, emotivo o sociale. Se dunque l'empowerment chiama in causa la comprensione dei fenomeni, esogeni e endogeni, un rivolgimento verso-di-sé rappresenta un vero e proprio ostacolo evolutivo a questo processo personale, oltre che rappresentare, come abbiamo già sottolineato, un fattore di rischio evolutivo in termini psicopatologici, perché si sostanzia in una pericolosa chiusura nei confronti della consapevolezza dei processi naturali esperienziali che sono alla base

della coscienza umana personale e collettiva. Citiamo a tal proposito un pensiero di Mario Mengheri (2006) "La conoscenza del rapporto psicologico tra l'essere umano e il suo ambiente si approfondisce, promuovendo la salute, ma anche evidenziando le disfunzioni e le sofferenze. Oggi manca un'apertura di carattere psicologico e un tentativo di integrazione sul piano della relazione umana, definibile in forma positiva con la parola alterità. Manca un'educazione e una cultura dell'alterità, alla comprensione dell'altro da sé che include il diverso, l'estraneo e anche il simile, senza il quale non si dà relazione, talmente indispensabile alla vita sociale da non dover essere solo rispettato, ma anche amato. Per lo sviluppo dei nostri istinti e talenti si presuppone una comunità che li sappia accogliere e promuovere, dotata di un grado più o meno elevato di civiltà e socialità, ma sufficientemente opportuna".

Riferimenti bibliografici

- American Psychiatric Association [1994], *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th Edition (DSM-IV)*, Washington Dc, APA; trad. it. (basata sulla "Versione internazionale con i codici dell'ICD-10" del 1995) *DSM-IV, Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*, quarta edizione, Milano, Masson, 1995.
- Bergeret J., [1984] *La personalità normale e patologica*, Raffaello Cortina.
- Bernabei A., Mollichella L., *Il Rischio Psicosomatico*, in *Realtà Virtuale, Medicina Psicosomatica*, Vol.42, n°4, Società Editrice Universo, Roma, [1997].
- Bernardini Marzolla P. (a cura di), [1994] *Publio Ovidio Nasone, Metamorfosi*, Einaudi, Torino.
- Cantelmi T., *Internet Related Psychopatlogy: prima ricerca sperimentale italiana*, Relazione Convegno Nazionale, Cattedra di Psichiatria, Università di Palermo, 15 Aprile 2000.
- Cantelmi T., *Presi nella Rete: studi sulla dipendenza psicologica da Internet*, *Cultura e Libri*, 128, 21-25, Mag-Giu. 2000.
- Caretti V., [2001] La Barbera D., *Psicopatologia delle realtà virtuali*, Masson, Milano.
- Caretti V., La Barbera D., Cantelmi T., *La Trance Dissociativa da Videoterminale*, Relazione Atti, pag. 60-61, V Congresso Nazionale SOPSI, Roma, 23 Febbraio 2000.
- Cohen G., *Reality monitorig*, in *Eysenk M.V.*, *The Blackwell Dictionary of Cognitive Psychology*, Blackwell, Oxford, 1994.
- Eagle M.N., *Il concetto di narcisismo in Freud e il suo rapporto con la Psicologia del Sé e la teoria delle relazioni oggettuali*, *Quaderni Associazione Studi Psicoanalitici*, 6, 1992.
- Freud S. [1914], *Introduzione al narcisismo*, *Freud Opere*, 7: 441-472. Boringhieri, Torino, 1975.
- Fromm E. [1947], *Man for himself, An inquiry into the psychology of ethics*, trad. It. *Dalla parte dell'uomo*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1971.
- Fromm E. [1964], *The heart of man: its genius for good and evil*, trad.it. *Psicoanalisi dell'amore*, Newton Compton Editori, Roma, 1971.
- Johnson M.K., Raye C.L., *Reality monitoring*, *Psychological Review*, 88, 67-85, 1981.
- Lowen A. [1983], *Il narcisismo*, Feltrinelli, Milano, 1985.

Mengheri M., *Counselor: adesione e distanza tra desiderio e bisogno*, in: Sentieri IV, Itinerari di psicopatologia - psicosomatica – psichiatria. Dall'alienazione alla riappropriazione della salute, Ed. ETS, Pisa, 2006.

ANTONIO PULEGGIO

Psicologo; Psicoterapeuta e Mediatore Familiare; Didatta AIRP, Didatta IPR; Vice Presidente della SIPR Società Italiana di Psicoterapia Relazionale; Dirigente ASL6 di Livorno;
Docente a contratto presso Università di Pisa.