

Perché la solitudine è così dolorosa?

Margaret Rustin

Firenze, maggio 2026

Mentre mi preparavo a scrivere questo articolo, mi sono ritrovata a pensare alla famosa poesia di Wordsworth, comunemente nota come “Daffodils” (a quanto pare la poesia più conosciuta dal pubblico britannico), il cui primo verso recita:

“Vagavo **solitario** come una nuvola”

La poesia, che descrive una passeggiata nel Lake District, narra l’incontro travolgente del viandante con una distesa di narcisi selvatici e contrappone la solitudine del momento iniziale alla gioia di vedere i fiori “svolazzare e danzare nella brezza”, un’immagine che gli ritorna in mente nei momenti successivi di solitudine:

“appaiono davanti a **quell’occhio interiore** [...];

e allora **il mio cuore si riempie di piacere,**

e danza coi narcisi”.

Ciò su cui mi sono ritrovata a riflettere è la stranezza dell’immagine della nuvola solitaria. È abbastanza facile provare il piacere del primo incontro con i fiori primaverili che allevia l’oscurità del paesaggio invernale con una nuova crescita, ma cosa ci dice la solitudine attribuita a una nuvola riguardo a questa emozione umana? Penso che possa richiamare la nostra attenzione sull’isolamento della solitudine, una singola nuvola da sola nella vasta distesa dei cieli, senza alcun legame con nient’altro, e vulnerabile alla forza dei venti che possono spazzarla qua e là. Anzi, potrebbe semplicemente scomparire del tutto al mutare del tempo, per cui la sua stessa esistenza è del tutto incerta. L’essere umano solo, suggerisco quindi, è colui che manca di legami percepiti con gli altri, poiché il riconoscimento di sé da parte delle altre persone è ciò che dà sostanza al nostro senso di noi stessi, una sensazione di solidità e radicamento, di avere un posto nel mondo.

Pensare in questi termini mi porta alla questione centrale che cercherò di esplorare oggi, ovvero il modo in cui la realtà della solitudine esterna, che può avere molti determinanti sociali, può intersecarsi con un’esperienza interiore di disconnessione e lasciare l’individuo esposto a un senso di vuoto sia all’interno che all’esterno. Questo è ciò che una prospettiva psicoanalitica può aggiungere alla preoccupazione ormai diffusa riguardo alla solitudine come fenomeno della vita moderna. Gli esempi di questo fenomeno abbondano e includono la solitudine riscontrata in molti anziani che hanno perso il partner, gli amici e la compagnia del lavoro, nelle madri senza sostegno che si prendono cura dei propri bambini, nei giovani senz’altro privi del sostegno familiare, negli studenti che lasciano casa per studiare in altre città o paesi, e così via. Riconoscere questi tipi di solitudine può stimolare gli sforzi nelle comunità e nelle politiche sociali per cambiare in meglio la vita delle persone, ma ci lascia con la realtà più intrattabile delle radici interne della solitudine. Tornando per un attimo a Wordsworth, è stato osservato dai critici che la passeggiata che ha dato origine alla poesia era in realtà quella che egli condivise con sua sorella Dorothy, alla quale era

molto legato, come lei stessa scrisse nel suo diario; non si trattò quindi certamente di un'occasione solitaria, eppure egli volle scrivere sulla natura del sentirsi soli, cosa che credo tutti noi possiamo provare a volte anche quando siamo in compagnia delle persone che amiamo.

Dalla letteratura inglese sono passata a Freud per vedere cosa avesse da dire sul nostro tema. Si è rivelato ben poco, ma ciò che ho trovato è stato comunque di grande interesse, perché Freud collega l'esperienza della solitudine allo sviluppo della mente del bambino. Ecco la citazione che illustra questo punto, tratta dal saggio su Leonardo da Vinci.

«La religiosità è biologicamente riconducibile al lungo periodo di impotenza e bisogno di aiuto del bambino piccolo. Quando il bambino cresce e si rende conto della sua solitudine e debolezza di fronte alle grandi forze della vita, percepisce la sua condizione come quella dell'infanzia e cerca di negare la sua desolazione attraverso una rivitalizzazione regressiva delle forze protettive dell'infanzia.»

Qui Freud collega la dipendenza del bambino dalle cure dei genitori all'attrazione del sentimento religioso, ma sottolinea anche il potere della negazione inconscia dell'esperienza emotiva quando questa è troppo forte da sopportare. Esplorare la particolarità delle difese contro il dolore mentale della solitudine era il passo successivo per una comprensione più approfondita di questa esperienza universale.

Negli ultimi anni della sua vita, Melanie Klein iniziò a raccogliere le sue riflessioni sulla solitudine e scrisse un articolo al riguardo che sperava potesse essere l'inizio di una monografia, ma che non fu mai completato a causa della sua morte. In una recente raccolta di materiale inedito proveniente dall'archivio di Melanie Klein (a cura di Jane Milton) vengono esplorate alcune ulteriori idee nelle lettere con alcuni dei suoi stretti collaboratori sull'argomento. Ecco una sintesi di ciò che scrisse, che ho trovato un utile punto di partenza.

Inizia con alcune definizioni evocative di cosa significhi sentirsi soli: “un desiderio onnipotente di uno stato interiore perfetto e irraggiungibile”, “un desiderio insoddisfatto di una comprensione senza parole”, “un sentimento depressivo di una perdita irrecuperabile”. Ognuna di queste è una potente interpretazione di qualcosa: la ricerca della perfezione, il mondo preverbale del bambino, l'inevitabilità della perdita nella vita. Klein aggiunge l'idea che mentre lottiamo per integrare e affrontare i conflitti interni, ci imbattiamo in un'esperienza di diverse parti di noi stessi che possono sentirsi trascurate, non appartenere a nessun luogo dentro di noi e sole nella loro esclusione.

Questa descrizione mi ha ricordato vividamente la trilogia immensamente potente di Philip Pullman “His Dark Materials”, che racconta la storia di due bambini i cui genitori sono assenti dalle loro vite ed esplora l'idea degli altri mondi dell'immaginazione di un bambino. Mi rendo conto che questi libri non saranno così familiari a questo pubblico in Italia come lo sarebbero a uno britannico, ma so che sono stati ampiamente tradotti e che la versione cinematografica è stata ampiamente diffusa. Spero che abbiate pazienza mentre descrivo il materiale in questione. I personaggi umani in queste storie possiedono tutti, fin dalla nascita, un daimon, una creatura in forma animale che li accompagna per tutta la vita e con cui sono in costante dialogo. C'è una comprensione implicita e perfetta tra il bambino e il daimon di tutti i pensieri e i sentimenti l'uno dell'altro. In termini psicoanalitici si potrebbe dire che la brillante invenzione di Pullman è la personificazione in forma animale del nostro rapporto con un oggetto interno ideale dal quale ci sentiamo pienamente conosciuti e perfettamente compresi e che non ci lascia mai. Insieme, il bambino e il daimon sono un unico essere.

La storia si apre con l'evidenza che un gruppo sinistro di persone che vogliono ottenere il potere sulle menti degli altri ha un piano per sperimentare la possibilità di recidere il legame tra bambino e daimon, poiché ciò, secondo loro, distruggerebbe il libero arbitrio e la sessualità dell'individuo. L'eroina del libro, Lyra, intraprende un viaggio verso l'estremo Nord per cercare di scoprire dove si trovano i bambini rapiti che sono sottoposti a questo orribile processo chirurgico.

È la descrizione di un ragazzino che lei conosce, il cui daimon è stato reciso, che voglio citare. Il ragazzino vaga smarrito attraverso il paesaggio ghiacciato e gli abitanti del luogo pensano che sia un fantasma. Ne hanno molta paura e lo rinchiodano in un essiccatoio per il pesce. Anche Lyra e i suoi compagni hanno paura, ma sanno che è un bambino, non un vero fantasma, e riescono ad aprire la porta. Lui esce, «stringendo un pezzo di pesce proprio come Lyra stringeva Pantalaimon (il suo daimon) con entrambe le mani, forte, contro il cuore; ma era tutto ciò che aveva, un pezzo di pesce essiccato, perché non aveva un daimon. Glielo avevano asportato.

Era un bambino mutilato.» «Dov'è Ratter? Avete il mio Ratter?» dice lui, e Lyra e Pantalaimon singhiozzano, entrambi sopraffatti da «una pietà e un dolore intensi per quel mezzo-ragazzo». Il bambino muore poco dopo, nonostante gli sforzi della squadra di soccorso.

Credo che questo rappresenti, all'interno del mondo immaginario creato da Pullman, esattamente ciò che Klein ha suggerito essere il nucleo di ciò che è insopportabile negli estremi della solitudine. Questo ragazzo è al di fuori di qualsiasi comunità umana ed è stato trattato con terribile crudeltà, ma ancora peggio è il fatto che abbia perso il contatto con una parte di sé senza la quale non può sopravvivere. La sua umanità dipende dalla capacità di toccare e stringere a sé ciò che ora è perduto e, nella storia, questa è una perdita definitiva e irreversibile. Nei momenti di profonda solitudine, quel senso di totale disperazione, di impossibilità di trovare alcun sollievo, può prendere il sopravvento su di noi. Questa è una dimensione del crollo verso la morte che sta alla base di alcuni suicidi. Il sé vivente si identifica con ciò che ora manca e la forza vitale è troppo indebolita per continuare a lottare.

Klein prosegue distinguendo la solitudine che deriva dalla perdita del sé idealizzato e dell'oggetto primario dallo stato più schizofrenico di isolamento in un mondo ostile e dal desiderio dolorosamente solitario e disperato di riparare le cose quando si percepisce la propria distruttività. Aggiunge un'affascinante ipotesi sul destino della nostra bisessualità: sia la parte maschile che quella femminile di noi stessi possono sentirsi abbandonate mentre esploriamo le diverse identificazioni e identità che prendono forma nel corso degli anni. Mi sono ritrovata a notare quanto questa idea sia utile per comprendere l'attuale pressione sugli adolescenti di riuscire a definire un'identità sessuale nominabile e quanto possa essere sgradito il suggerimento che queste cose non siano nettamente fisse ma una questione di turbamento emotivo e incertezza, che richiede tempo per essere chiarita.

Sia Klein che, notoriamente, Winnicott hanno compreso come il bambino piccolo impari a stare da solo sentendo prima la vicinanza della madre. È la graduale interiorizzazione dell'oggetto materno buono che costituisce la fonte fondamentale di protezione dalla solitudine. Il contatto interiore con un oggetto primario amato e amorevole porta a sentimenti di speranza e gratitudine per la bontà della vita e rende possibile tollerare l'assenza, la perdita, l'imperfezione e la delusione. Questo può aiutare il bambino che spesso sente che essere grande è molto meglio che essere piccolo, e che soffre per il senso di essere escluso dal piacere di comprendere le cose.

Nella vecchiaia, osserva Klein, quando si devono affrontare così tante perdite, c'è anche l'inevitabile minaccia di sentirsi esclusi dalle cose belle della vita. Tuttavia, quando le persone anziane sono in grado di provare generosità verso i giovani, possono identificarsi con i piaceri delle generazioni più

giovani e quindi sentirsi connesse in modo continuativo con la bontà della vita piuttosto che sopraffatte da ciò che non è più a loro disposizione.

Essere soli non è, ovviamente, necessariamente vissuto come solitudine. Anzi, può essere attivamente ricercato per la natura dell'esperienza che offre. Cosa è, dobbiamo quindi chiederci, che differenzia il valore e il piacere che la solitudine può offrire dalla solitudine solitaria che temiamo? Penso che gli esempi clinici a cui mi rivolgo ora aiutino a chiarirlo.

Riflessioni cliniche

Holly e i suoi genitori

La maggior parte del mio lavoro clinico nei quasi 50 anni in cui ho lavorato alla clinica Tavistock è stata con bambini, adolescenti e i loro genitori nel mio ruolo di psicoterapeuta infantile e fornirò alcuni esempi tratti da questa esperienza che esplorano la natura della solitudine. Inizierò con una famiglia in cui ho potuto cogliere la particolare forma di solitudine provata dalla bambina psicotica e dai suoi genitori.

Holly aveva dodici anni quando ho iniziato a seguirla in psicoterapia. Era profondamente disturbata fin dalla primissima infanzia, aveva trascorso molto tempo in un reparto ospedaliero per bambini psicotici e da allora era stata inserita in una serie di contesti di istruzione speciale. Nei primi mesi della terapia, Holly parlava ininterrottamente durante le sedute, formulando frasi perfettamente costruite con un tono di voce che ricordava in modo inquietante quello di sua madre, introducendomi così al mondo altamente idiosincratico e bizzarro in cui viveva.

Oggetti reali e immaginari erano mescolati insieme, passato e presente scorrevano senza soluzione di continuità e nulla aveva un senso ordinario. Era assolutamente estenuante sopravvivere a 50 minuti di esposizione a una mente del genere, e la luce cominciò a farsi strada nella mia mente solo quando mi resi gradualmente conto dei ripetuti riferimenti a frasi come “farti impazzire”, “farti perdere la testa”, “farti andare fuori di testa”, tutte mescolate a abbondanti riferimenti a cacca, merda, sederi, bagni, rumori nel bagno, scorregge ecc. Quando ho capito che ciò che temeva era di farmi impazzire e che ciò che sperava era che io potessi capire cosa significasse sentirsi pazzi, e ho trovato il modo di esprimerlo a parole, lei ha cominciato a raccontarmi qualcosa delle miserie quotidiane della sua vita accanto alle riflessioni psicotiche. Particolarmente dolorosi erano due temi ricorrenti. Mi raccontò quanto fosse spaventata dall'ospedale dove era stata lasciata ogni settimana per circa un anno quando aveva quattro anni, senza sua madre. Era terrorizzata dalle infermiere e dai medici e mi supplicava di non rimandarla lì, specialmente prima di qualsiasi pausa festiva nella terapia. In effetti sua madre era stata alla fine così turbata dal terrore che vedeva negli occhi della figlia ogni domenica sera mentre si preparavano a riportarla lì, che alla fine si era rifiutata di continuare il trattamento e l'aveva tenuta a casa.

Un simile senso di essere intrappolata senza via d'uscita e in balia dei suoi aguzzini era il modo in cui descriveva la ricreazione nella scuola in cui si trovava ora, frequentata da bambini con intelligenza limitata che si erano chiaramente coalizzati per tormentare questa bambina pazza che senza dubbio temevano. Si divertivano a chiuderla nei bagni, a molestarla sessualmente e a lasciarla umiliata e completamente sola in un terrore infernale. Non poteva né proteggersi né credere che qualcun altro lo avrebbe fatto.

Parallelamente alle mie sedute con Holly, incontravo i suoi genitori per una consulenza ogni due mesi circa. Questo mi ha dato un quadro vivido di quanto anche sua madre fosse disperatamente sola. Holly la rifiutava in ogni modo possibile (e, parallelamente, anche la propria femminilità). Al

contrario, aveva un rapporto intimo e idealizzato con suo padre, che lo incoraggiava, credendo che ciò desse a sua moglie una tregua dalla tensione di stare con Holly. In questi incontri, lui ha potuto rendersi conto che sua moglie si sentiva abbandonata a causa del suo legame seducente con Holly, mentre lei ha potuto parlare apertamente di quanto odiasse sua figlia.

Comprendere la natura dell'esperienza di solitudine di questa madre e di sua figlia mi ha permesso di capire le ansie che erano la fonte di tanto dolore. Holly poteva sentirsi totalmente imprigionata in un mondo deciso a ferirla nel corpo e nella mente, un inferno paranoico dal quale non c'era via di fuga. Questo mondo era completamente separato da un altro in cui i suoi desideri infantili di vicinanza venivano soddisfatti, ma disastrosamente confusi con l'eccitazione sessuale. La sua sessualità prematuramente sovrastimolata alimentava le sue illusioni di poter liberarsi di tutto il suo terrore attraverso un'identificazione fantastica con la mascolinità. La profonda scissione nella sua organizzazione psichica era ovviamente aggravata dalla scissione tra i suoi genitori reali. Era necessario lavorare su entrambe queste dimensioni per ottenere un cambiamento.

La profonda infelicità di sua madre era radicata in sentimenti paranoici negati sia verso suo marito che verso sua madre, la nonna di Holly, che condividevano l'opinione di capire Holly molto meglio di lei, il che la riempiva di una rabbia profondamente repressa e suscitava un profondo senso di colpa per questa rabbia, oltre al senso di colpa per il suo odio consapevole verso sua figlia.

La struttura inconscia dei suoi sentimenti coinvolgeva quindi sia l'ansia paranoica e le difese contro la presa di coscienza di queste, sia dolorose ansie depressive riguardo ai propri fallimenti nel non riuscire ad amare Holly. Non riusciva a credere che ci fosse una via d'uscita da questa situazione. Questa congiunzione di sentirsi perseguitati sia dagli altri che dal proprio severo super-ego è, credo, la forma più intrattabile di solitudine. Si sentiva una persona cattiva e odiosa e odiata dagli altri. La comprensione e la possibilità di perdono in questo stato d'animo sono sconosciute. Questo è il regno del dominio di un senso di peccato originale e di un Dio che rifiuta i peccatori come irrimediabili.

Sia Holly che sua madre mi sembravano esemplificare ciò che Klein descriveva nella sua rappresentazione della solitudine come derivante dall'assenza di qualsiasi senso interiore di essere accompagnati interiormente da un altro comprensivo. Questo accesso a un oggetto interno in grado di dare conforto attraverso la comprensione non si era sviluppato in alcun modo in Holly, che cercava invece sollievo dalle ansie persecutorie attraverso eccitazioni sensoriali e un mondo privato popolato da sostituti degli altri umani. La mancanza di tale sostegno interiore da parte di sua madre era, al contrario, una conseguenza della perdita di lei di contatto con un oggetto interiore benigno a causa dell'impatto traumatico sulla sua relazione con se stessa e con gli altri derivante dal vivere con una bambina psicotica. Quando parlava della sua gravidanza e delle speranze di diventare madre, si poteva vedere che un'esperienza di maternità era stata schiacciata dall'esperienza che stava allora affrontando di una bambina che non poteva essere confortata.

È stato riflettendo sul mio controtransfert di non capire e non sentirmi compresa che sono riuscita a pensare alla particolare qualità dell'isolamento che sia la madre che la figlia avevano sopportato. Il fatto che potessero sentire che sapevo come ci si sentiva è stato il primo passo per mitigare l'incomprensione intrattabile in cui si erano sentite intrappolate.

Peter

Un diverso tipo di solitudine è ciò che ho incontrato nei miei sforzi per conoscere Peter, un bambino di nove anni che vedevo per la psicoterapia su richiesta dello psichiatra infantile che era stato consultato dai suoi genitori preoccupati. Erano preoccupati dal suo comportamento introverso e per

lo più silenzioso, dalla sua mancanza di amici a scuola e dalla sensazione che fosse così diverso da loro da far loro pensare che ci fosse qualcosa di molto sbagliato in loro figlio. Avevano una figlia maggiore, del tutto normale, che sembrava cavarsela bene nella vita. Peter era stato un arrivo tardivo e inaspettato in famiglia.

Durante le sedute mi trovavo di fronte a un bambino muto che non mostrava alcun interesse né per me né per i giocattoli che gli avevo fornito. Se ne stava seduto immobile per intere sedute guardandomi con un volto inespressivo. Quando gli chiedevo a cosa stesse pensando o gli suggerivo di parlarmi della sua famiglia o della scuola, non aveva nulla da dire e non riusciva nemmeno a rispondere quando lo incoraggiavo a giocare con la sua scatola di giocattoli o a disegnare. Per alcune settimane mi affidai al tipo di osservazione che si intraprende quando si osservano i neonati, notando ogni minimo cambiamento nel suo stato fisico e riflettendo su quali pensieri fossero suscitati in me dalla sua presenza silenziosa. Un giorno notai che i suoi occhi erano attratti dalle matite nella scatola e mi ritrovai a dire che forse voleva tirarle fuori. Dopo aver parlato di come ad alcuni bambini piaccia disegnare e di come questo possa essere un modo in cui qualcun altro possa conoscerli, alla fine decisi di prendere una matita e porgergliela dicendo che pensavo che qualcosa gli impedisse di farlo da solo e che vedevo che forse aveva bisogno di aiuto. Probabilmente potete immaginare quanto fossi preoccupata per il tipo di comportamento che stavo mettendo in atto in quel momento!

Questa mia mossa e il fatto che lui abbia preso la matita hanno portato a due sviluppi. Il primo è stato che ha scritto intere pagine di testo che sembravano un flusso di parole e frasi perfettamente formate, ma in cui non compariva una sola parola riconoscibile. Questo mi è sembrato un quadro significativo del problema nel trovare un linguaggio comune e mi ha anche fatto pensare che probabilmente si sentisse molto perso a scuola, capace di formare le lettere ma non di leggere, e forse inosservato perché così silenzioso e così impegnato a fare qualcosa che, a prima vista, sembrava a posto.

Il secondo sviluppo è stato che ora iniziava le sedute con lo stesso sguardo silenzioso e prolungato rivolto a me, ma dopo esattamente 25 minuti, a metà strada, mi chiedeva: “Posso disegnare adesso?” Poi procedeva a disegnare una striscia a fumetti con vignette e sequenze accuratamente definite che raccontavano storie di personaggi immaginari che vivevano nel passato o nel futuro. Era disposto a spiegarmi cosa stava succedendo nei suoi disegni, che in realtà erano lavori piuttosto ben riusciti. Era interessato alle mie osservazioni sull'assenza del presente nei suoi disegni. Questa struttura precisa è persistita per mesi nonostante i miei sforzi per avviare l'attività prima nella sessione. Tuttavia, occasionalmente mi rivolgeva una breve osservazione enigmatica quando gli chiedevo cosa potesse pensare durante i momenti di silenzio, per esempio “Se imparo” e “Aspettare è uno dei miei sport”. Come potete immaginare, mi sentivo come se fossi con qualcuno simile a un personaggio di un'opera di Beckett, impossibile da comprendere in modo ordinario ma anche eloquente se si riusciva a sintonizzarsi con il suo mondo.

Ho riflettuto molto sulla solitudine durante queste sedute, poiché mi sentivo estremamente sola anch'io, ma sono giunta a pensare che la mia solitudine fosse un'identificazione con i suoi genitori interiori, genitori che si sentivano così incapaci di comprenderlo e così addolorati da quello che percepivano come un rifiuto. Penso che l'esperienza di Peter non fosse di dolorosa solitudine, ma di solitudine, di cui in parte si compiaceva, anche se credo che fosse contento quando riuscivo a trovare un modo per arrivare a lui. Ero consapevole che, sebbene fosse un ragazzo strano, era chiaro che possedeva sia intelligenza che un'immaginazione insolitamente creativa, e pensai al disadattamento tra questo bambino e i suoi genitori gentili ma anziani e piuttosto limitati, che sarebbero stati completamente sconcertati nel venire a conoscenza dei mondi immaginari in cui viveva.

Questo mi riportò ad alcune delle lettere scambiate tra Klein e i suoi colleghi in seguito alla sua presentazione sulla solitudine. Lo scambio di lettere piuttosto formali e redatte con cura faceva ovviamente parte della cultura psicoanalitica di quel tempo. Una di queste era di Wilfred Bion. Egli notò due cose che si collegano alla mia esperienza con Peter. In primo luogo, osservò che imparare qualcosa di nuovo suscita inevitabilmente un certo grado di ansia persecutoria e che elaborare questo sentimento fino a una più depressiva accettazione della realtà è difficile e tende a diventare più difficile con l'avanzare dell'età. Pensai che questo gettasse luce sul problema che i suoi genitori, molto più anziani, avevano nel rapportarsi con un bambino così diverso da loro. In secondo luogo, ha discusso il tipo di solitudine che spesso accompagna una creatività eccezionale, quando non si è più circondati da persone che condividono i propri presupposti o le proprie idee. Qui sembra pensare principalmente all'individuo eccezionale e questo ha a che fare con la sua stessa esperienza di aver sentito il bisogno di lasciare Londra e il posto centrale che occupava nella società psicoanalitica britannica per trovare spazio per le nuove idee che stava sviluppando. Non suggerisce forse anche il modo in cui un bambino che non si sente compreso dai propri genitori potrebbe provare qualcosa di simile? Non è raro sentire parlare di bambini che trovano figure genitoriali alternative negli insegnanti a scuola o nel sistema familiare allargato o nel perseguimento dei propri interessi e talenti. Questo è un modo molto comune in cui un bambino può trovare relazioni che arricchiscono ciò che è disponibile nella sua famiglia immediata. I bambini insoliti come Peter sono forse più simili a quelli eccezionali che Bion aveva in mente, bambini che si sviluppano in uno spazio più solitario, ma capaci di godersi la loro diversità piuttosto che esserne infelici. Mi sono chiesto se l'esperienza di psicoterapia di Peter lo avrebbe aiutato a trovare un amico durante l'adolescenza, un periodo in cui la ricerca di un altro interessato e comprensivo è così fortemente desiderata, e ho sperato che fosse così. Si dovrebbe anche tenere presente che un ragazzo come questo è molto vulnerabile al rischio di seppellirsi nelle relazioni virtuali di Internet e di rimanere distante dalle relazioni reali.

Max

L'adolescenza può essere un periodo di grande solitudine per coloro che non riescono a integrarsi facilmente nei gruppi di coetanei, così importanti, che assumono un ruolo centrale nella vita dei ragazzi post-puberali.

Il mio paziente Max lo sentiva in modo acuto perché, essendo un ragazzo adottato cresciuto con i figli dei suoi genitori adottivi, due più grandi e uno più piccolo di lui, non si integrava facilmente nella sua famiglia. Si sentiva diverso, un outsider sotto molti aspetti. Non solo aveva trascorso i primi quattro anni della sua vita con la madre naturale, ma era anche di razza mista e aveva un aspetto piuttosto diverso dai suoi fratelli. Ora faceva parte di una famiglia benestante, altamente istruita, i genitori erano liberi professionisti, mentre i suoi primi anni erano stati trascorsi con la madre tossicodipendente e i suoi vari compagni. Lei, tuttavia, gli era stata profondamente affezionata e c'erano ricordi molto felici così come ricordi di abbandono, violenza domestica e una vita caotica.

Lo vidi in terapia quando aveva sedici anni. La sua ricerca di aiuto era incentrata sul suo rapporto, ormai molto difficile, con la madre adottiva e i fratelli. Era preoccupato che i normali conflitti tra adolescenti e genitori (il fumo, fino a che ora stare fuori, ecc.) potessero finire con lui che veniva cacciato di casa, cosa che non era affatto nelle intenzioni di sua madre. Era completamente tormentato dai suoi due fratelli maggiori. Non aveva un bell'aspetto né sapeva come vestirsi, non aveva una ragazza, loro non erano d'accordo con le sue opinioni politiche. Andava male anche a scuola e non sentiva di avere veri amici.

Beh, è facile vedere tutte le cause esterne della sua solitudine. Il mio compito nella terapia era cercare di separare queste cause e la realtà delle sue numerose e dolorose perdite dalla convinzione interiore che quello fosse il suo destino, che si sarebbe sempre sentito a disagio, deriso e insicuro. Ciò implicava la sua capacità di sfidare la convinzione che non ci fosse nulla che potesse fare per ottenere un risultato migliore. Ad esempio, intratteneva sempre relazioni sessuali brevi e intense con le ragazze nella speranza che questo dimostrasse ai suoi fratelli che non era gay. Trattava le ragazze molto male perché era terrorizzato all'idea che lo intrappolassero rimanendo incinte. Quando esplorava i suoi sentimenti omosessuali, sceglieva partner con cui ci si poteva aspettare un'avventura di una notte, e se si risvegliavano sentimenti di tenerezza in lui o nel suo partner, diventava molto freddo e cinico e diceva che preferiva così.

Questo rifiuto di qualsiasi relazione che significasse qualcosa o comportasse dipendenza si manifestava con me ogni volta che c'era un'interruzione nelle sedute di terapia, quando se ne andava presto o tornava tardi, ma era possibile parlarne con lui e, mentre lavoravamo per arrivare alla conclusione dopo 3 anni, è stato finalmente in grado di restare fino alla fine e di riconoscere il lavoro che avevamo fatto. A questo avevano preceduto dei cambiamenti nelle sue relazioni esterne e penso che il contenimento dei suoi problemi all'interno della terapia abbia permesso queste trasformazioni nelle sue relazioni familiari e nelle sue capacità accademiche, che si sono rivelate considerevoli. Di particolare interesse erano due cose: una era una stretta amicizia con la sorella leggermente più giovane, che ha cambiato la narrativa a cui si era aggrappato di essere l'outsider indesiderato e imbarazzante. L'altra era una nuova visione di sé come uomo che non si adattava da nessuna parte perché né nero né bianco. Si interessò profondamente al modo in cui gli artisti neri rappresentavano se stessi e lavorò su autoritratti durante l'anno in cui frequentò un corso di base di arte. La solitudine fu mitigata dalla possibilità di esplorare ciò che condivideva con gli altri. L'adolescenza può essere un periodo di grande infelicità, ma è anche il momento di un enorme potenziale di crescita e di ricerca e, quindi, di grandi opportunità di cambiamento.

Riflessioni conclusive sulla particolare vulnerabilità alla solitudine nell'adolescenza

Il carico di lavoro di qualsiasi terapeuta rifletterà naturalmente in modo marcato la solitudine delle vite di molti, poiché è qualcuno con cui parlare che i nostri pazienti cercano e non hanno trovato altrove. Riflettere sul significato della solitudine nel mio lavoro clinico mi ha fatto capire quanto possa essere significativa questa caratteristica e quanto sia prezioso tenere a mente questo concetto così quotidiano. Una volta che ho iniziato a prestare attenzione all'argomento, mi è sembrato che spuntasse ovunque e l'ho notato più di quanto avessi fatto fino a quel momento.

Penso sia importante notare il contrasto tra la sua vastissima rilevanza sociale e il suo significato altamente particolare nel mondo interiore di un singolo paziente. L'attenzione pubblica sulla portata della solitudine nelle società moderne è ormai diffusa e le politiche sociali e le iniziative comunitarie per affrontarla vengono regolarmente riportate. La vita in città è piena di segni dei cambiamenti che hanno portato a una riduzione dei contatti quotidiani tra le persone. I più evidenti sono gli schermi onnipresenti dei telefoni cellulari. Sulla metropolitana di Londra, al giorno d'oggi, non è facile incrociare lo sguardo degli altri passeggeri, mentre l'autobus rimane un luogo di conversazione più tradizionale con gli sconosciuti. Trovo inquietante vedere tanti genitori che spingono passeggini e carrozzine con lo sguardo fisso su uno schermo e la voce spesso impegnata a parlare con qualcuno di invisibile al bambino. Scene simili si riscontrano nei parchi giochi, dove i genitori sono spesso distratti dai propri figli perché assorti in qualcosa sul telefono. All'altra estremità della vita c'è la solitudine di molti anziani che hanno perso il partner, gli amici e il lavoro e che potrebbero trovarsi ad affrontare molti anni in cui questo diventa un fattore dominante della

loro vita. Negli ultimi 20 anni ho insegnato a psicoterapeuti in Cina e lì il massiccio trasferimento dei giovani verso le città lascia i genitori senza il sostegno nella vecchiaia che tradizionalmente si aspettavano. I figli adulti possono provare ansia e senso di colpa per non riuscire a fornire ciò di cui c'è bisogno, ma a loro manca anche l'aiuto nell'educazione dei figli che i nonni spesso fornivano.

Tra i giovani e gli anziani ci sono le generazioni cresciute con Internet e un sistema economico globale. Devono convivere con realtà come i call center, che sostituiscono le persone con cui parlare di persona, e gestire il difficile equilibrio necessario tra l'utilità e le meraviglie del web e il suo progressivo sostituirsi alle relazioni in tempo reale. Naturalmente, sono gli adolescenti già in difficoltà ad essere più vulnerabili a questo, ma il restringimento delle prospettive causato dalle guerre culturali e la pressione a definirsi in termini di un'identità scelta (ad esempio come "seguace" o come persona con un'identità di genere scelta) colpisce un numero molto più ampio di persone. Gli aspetti del mondo e il proprio percorso personale nella vita possono restringersi a tal punto da lasciare, si potrebbe dire, parti di sé sole e trascurate.

Allora, perché la solitudine potrebbe rappresentare un rischio particolare durante l'adolescenza e quali sono le caratteristiche della solitudine adolescenziale? Penso che il punto di partenza sia l'impatto sui giovani dei cambiamenti che la pubertà porta con sé. L'identità del bambino in età prepuberale si articola attorno all'essere figlio o figlia di determinati genitori e membro di una determinata famiglia. Se ci sono fratelli o sorelle, il rapporto più orizzontale di essere fratello o sorella è un fatto altrettanto centrale della vita. Queste relazioni familiari definiscono chi si è. È qui che si appartiene. I cambiamenti fisici della pubertà sconvolgono questo senso consolidato di sé, evocando forse qualcosa di simile alla perdita di connessione descritta nella poesia di Wordsworth.

Il bambino in età puberale non si sente più lo stesso e, naturalmente, anche i genitori sentono di vivere ora con un figlio che può sembrare loro molto estraneo. Parallelamente a questa esperienza corporea disorientante, c'è l'enorme cambiamento dal trovarsi in una scuola elementare, dove si è conosciuti dagli insegnanti, alla comunità molto più grande e impersonale di una scuola secondaria. Tutto questo avviene negli stessi anni. Si può essere definiti esternamente dall'uniforme scolastica che ci si aspetta che indossiamo, ma questo può essere molto diverso dal sentirsi realmente parte di questo luogo sconosciuto o dal riuscire a dare un senso al nuovo mondo allarmante in cui si ritrova ora i più giovani invece che i più grandi. Molti ragazzi perdono anche il loro precedente gruppo di amici a causa delle complessità delle scelte relative all'assegnazione scolastica e si trovano a dover ricominciare da capo per affermarsi in un gruppo di coetanei.

Se genitori e insegnanti sono consapevoli dell'enormità di questi cambiamenti per i ragazzi in età puberale e comprendono quanto sia sconcertante sentirsi una persona diversa da quella che si era, il ragazzo non è solo nell'affrontare questa transizione, ma c'è comunque molto da gestire. La solitudine legata alla perdita dei punti di riferimento familiari ha a che fare sia con la perdita e il cambiamento esterno, sia con sentimenti interiori di disorientamento e dubbi sul fatto che qualcuno possa comprendere questa confusione.

L'idea che si possa parlare con mamma o papà di tutto è spesso sostituita dalla convinzione che in realtà non sappiano nulla di ciò che ora conta. C'è il nuovo linguaggio delle preoccupazioni sessuali adolescenziali, le ansie riguardo al proprio aspetto, la ricerca di un modo per destreggiarsi tra le esigenze di stare al passo con le cose: vestiti, musica, quali programmi e giochi seguire e così via. I gruppi di amici, prevalentemente dello stesso sesso, e le intimità dei migliori amici degli anni precedenti sono minacciati dal desiderio urgente di far parte di una coppia, di trovare un ragazzo o una ragazza e quindi di affermarsi nella nuova identità di adolescente nel mondo, non più definita principalmente dalla propria famiglia.

L'importanza del telefono e del mondo di Internet e dei social media in particolare contribuisce notevolmente a questo quadro di relazioni in evoluzione, poiché ora esiste un vasto potenziale per le relazioni virtuali di sostituire quelle con le persone reali del proprio mondo quotidiano. Il giovane solitario è quello vulnerabile che si rivolge alla ricerca di un'identità virtuale come membro di un gruppo di qualche tipo nel mondo di Internet, attivo 24 ore su 24. Non si deve mai stare da soli se lo schermo è lì con accesso permanente alla sensazione di far parte di qualcosa. Tra gli adolescenti in difficoltà che lottano con disturbi alimentari, impulsi di autolesionismo o incertezze sul genere, ad esempio, trovare un gruppo online che condivide queste ansie può essere qualcosa che allevia la solitudine, ma comporta rischi considerevoli di offrire una definizione di sé che fa sì che ciò che questo gruppo condivide diventi l'intera identità.

Nelle città universitarie sono probabilmente i problemi derivanti dal passaggio all'istruzione terziaria quelli che i professionisti della salute mentale si trovano spesso ad affrontare. Penso che questa transizione comporti lo stesso tipo di sfida per un senso di sé consolidato che si verifica nel momento puberale. La separazione fisica da casa che l'istruzione universitaria comporta molto spesso è un'altra rielaborazione delle questioni fondamentali della separazione e dell'individuazione. È stato sorprendente leggere recentemente una ricerca che descriveva l'altissimo livello di solitudine tra gli studenti che vivono nei dormitori. L'altissimo livello di competizione tra gli studenti d'élite è un'ulteriore pressione significativa che a volte mina il potenziale di identificazione tra pari e lascia lo studente altamente ambizioso esposto alla solitudine nel mondo esterno.

È interessante notare che Max, di cui ho parlato prima, ha chiesto aiuto nel momento di transizione segnato dai primi esami pubblici. Questi sono gli indicatori esterni del proprio posto nella gerarchia accademica e influenzano l'accesso all'istruzione superiore. In effetti, la storia del suo inizio della terapia con me è significativa per cogliere il significato dei punti di transizione nell'adolescenza.

Quando è venuto da me per la prima volta, mi ha parlato a lungo dei suoi problemi, ma poi ha concluso che voleva risolverli da solo. Gli ho detto che forse gli sarebbe piaciuto tornare a raccontarmi come andavano le cose dopo qualche mese e lui ha accettato. Questo secondo incontro è stato una ripetizione del primo, con una nuova lunga lista di problemi, ma di nuovo con la conclusione che era importante che fosse lui a risolvere queste cose da solo. Decisi di ripetere la mia offerta di incontrarci di nuovo per valutare come fosse andata e fu proprio prima di questo terzo incontro che ricevetti un messaggio in cui mi diceva che avrebbe voluto una terapia continuativa. Quello che si potrebbe definire il processo di valutazione durò quindi un anno intero e fu quando entrò al liceo, un altro momento significativo di transizione, che ci stabilimmo su un lavoro regolare.

Spero che queste riflessioni sulla solitudine adolescenziale trovino riscontro nella vostra esperienza clinica e, in effetti, nella vostra più ampia esperienza umana come genitori o adulti coinvolti in altri modi nella vita di bambini e adolescenti. Quando e come il nostro intervento possa essere utile è una questione cruciale, in particolare alla luce dell'inadeguatezza delle risorse terapeutiche rispetto al forte aumento dei bisogni di salute mentale della popolazione giovane. Attendo ora con interesse la nostra discussione.