



L'ingombrante presenza del sentirsi soli. Isolamento e solitudine.

“Sai che cosa aiuta maggiormente nella disgrazia, Irina? Parlare. Nessuno può stare al mondo da solo” ISABELLE ALLENDE - L'amante giapponese

L'importanza delle relazioni

Noi esseri umani, in quanto mammiferi, abbiamo bisogno di interagire con i nostri simili per sopravvivere. Il **bisogno di affiliazione** è iscritto nella nostra biologia (McLean, 1985; Porges, 2018), la necessità di creare relazioni con gli altri non è una favoletta romantica o una convinzione che esprime debolezza, è qualcosa che riguarda ciascuno di noi, nel profondo. Sono i rapporti che ci permettono di crescere, svilupparci, affrontare la vita e le sue sfide, come ampiamente dimostrato dalle ricerche sull'**attaccamento** e sulla relazione madre-bambino (Bowlby, 1989; Bartels & Zeki, 2004).

Il nostro sistema nervoso è programmato per permetterci di interagire: possediamo specifici moduli cerebrali, detti **sistemi motivazionali** (Liotti & Farina, 2011), che ci spingono a relazionarci, orientando il nostro comportamento, le nostre emozioni e i nostri pensieri.

Viviamo in una società che sovente enfatizza la capacità di “cavarsela da soli”, di essere totalmente indipendenti, quasi come se “l'altro” fosse un pericolo da allontanare, una minaccia al proprio benessere, non qualcuno in grado di arricchire la nostra vita e accrescere le nostre risorse. *C'è una differenza fondamentale tra la possibilità di instaurare relazioni appaganti, basate sulla reciprocità, e la dipendenza quasi assoluta.* È doveroso sottolinearlo. Ogni estremismo ed eccesso rischia di allontanarci dalla ricchezza, dalle sfumature della nostra esperienza. Così come il **dipendere totalmente dall'altro**, necessitando della sua costante presenza per sentirsi sicuri – come avviene ad esempio nel **disturbo dipendente di personalità** (APA, 2013) – ci indica la presenza di un disagio, lo stesso vale per **l'isolamento** e il **totale evitamento delle relazioni**. È importantissimo riuscire a stare da soli ed autoregolare le proprie emozioni, ma è anche fondamentale poter stringere legami. *La solitudine e l'isolamento prolungati costituiscono un'esperienza stressante per noi essere*

Centro di Psicologia InTerapia Pratica Psicologica. Centro di Psicoterapia con Sede a e Rho |
email: info@centrointerapia.it | Sede di Rho Galleria Europa, 3, 20017 | Telefono: 375 56 81

922 L'ingombrante presenza del sentirsi soli. Isolamento e solitudine.



L'ingombrante presenza del sentirsi soli. Isolamento e solitudine.

umani, sia a livello fisico che psicologico. Non siamo fatti per vivere senza alcun contatto.

Lockdown, fase due, isolamento e solitudine

La quarantena è ormai conclusa. La maggior parte di noi ha passato questi mesi in casa, riducendo i contatti sociali, almeno di persona, ai propri conviventi. Qualcuno addirittura si è trovato da solo, confinato tra le mura della sua abitazione.

Questa situazione di isolamento "forzato" ha risvegliato in molti sensazioni di solitudine e, anche ora che con le dovute accortezze stiamo sperimentando nuove modalità di relazione, può capitare che questo vissuto continui a vibrare dentro di noi, ci accompagni ancora.

La solitudine

Innanzitutto, è importante distinguere tra solitudine e isolamento.

La **solitudine** è la **sensazione di essere profondamente soli**. Si parla di solitudine quando **ci si sente come se non si avesse alcuna possibilità di ricevere aiuto, supporto ed affetto**, magari proprio nel momento in cui se ne ha più bisogno. In questi casi ci si può sentire attanagliati dal **terrore** appena percepiamo la possibilità di un allontanamento dell'altro o sperimentiamo una forte **rabbia**, una rabbia di protesta, volta a richiamare l'attenzione, reclamare la vicinanza.

Fin da piccoli, quando sperimentiamo un disagio, sia esso emotivo (tristezza, paura, ansia...) o fisico (dolore, stanchezza...), sentiamo il bisogno di ricevere affetto da una figura che percepiamo come competente. Il bambino cerca la vicinanza e la protezione dell'altro gridando e piangendo. Quando ottiene una risposta amorevole ed accogliente, riesce a calmare la sua attivazione fisiologica, disinnescando la risposta del **sistema di difesa**, che segnala la presenza di una minaccia.


Centro di Psicologia InTerapia Pratica Psicologica. Centro di Psicoterapia con Sede a e Rho |
email: info@centrointerapia.it | Sede di Rho Galleria Europa, 3, 20017 | Telefono: 375 56 81

922 L'ingombrante presenza del sentirsi soli. Isolamento e solitudine.



L'ingombrante presenza del sentirsi soli. Isolamento e solitudine.

I legami, dunque, ci aiutano a **sviluppare le nostre capacità di regolazione emotiva**. In età adulta, le relazioni continuano ad avere una funzione fondamentale per il mantenimento del nostro benessere, pur orientandosi verso una maggiore **reciprocità**. *Anche da "grandi" sentiamo il bisogno di sentirci visti, di essere compresi e di poter sentire il supporto di persone per noi importanti.* Davide Le Breton (2014) sottolinea l'importanza dell'altro e della sua vicinanza per poter gestire il dolore.

Il **sentirsi soli** non è necessariamente sinonimo di **essere soli e isolati**. Ciascuno di noi  si trova da solo ogni tanto, per tempi più o meno prolungati, per propria scelta o a causa di condizioni esterne. Talvolta può essere anche molto piacevole ritagliarsi degli spazi per sé. Il senso di solitudine bussava alla nostra porta quando invece vorremmo ricevere contenimento, amore, compagnia, ma sembra estremamente difficoltoso riuscirci.

Ciò è più frequente quando il bisogno di attaccamento, protezione e supporto è stato soddisfatto in maniera scostante e imprevedibile nel corso delle prime relazioni: magari la figura che si prendeva cura di noi a volte ci forniva amore e attenzioni, altre volte era troppo assorbita dalle sue difficoltà o da problematiche esterne. All'interno di tali dinamiche si apprende che gli altri sono imprevedibili e che noi meritiamo amore in modo intermittente.

In questi casi è possibile **se**

ntirsi soli anche in presenza di altri, in quanto non si avverte un profondo senso di connessione e sintonizzazione, si teme sempre che l'altro possa "abbandonarci" o ignorarci da un momento all'altro. In alcuni casi, la nostra sensazione di disconnessione è così forte che qualsiasi azione dell'altro non riesce a colmare il nostro bisogno di attenzioni ed amore, a rassicurarci. Boon, Steel & Van der Hart (2013) parlano di **fobia della perdita dell'attaccamento**.

Quando ciò si verifica:

È possibile divenire molto **richiedenti** verso gli altri, pretendere sempre maggiore vicinanza,

Centro di Psicologia InTerapia Pratica Psicologica. Centro di Psicoterapia con Sede a e Rho |
email: info@centrointerapia.it | Sede di Rho Galleria Europa, 3, 20017 | Telefono: 375 56 81

922 L'ingombrante presenza del sentirsi soli. Isolamento e solitudine.



L'ingombrante presenza del sentirsi soli. Isolamento e solitudine.

più attenzioni, risposte sempre più rapide (*“Perché stamattina mi hai risposto e nel pomeriggio hai ignorato le mie chiamate? Non tieni più a me? Vuoi lasciarmi?”*). **È difficile tollerare la frustrazione** quando l'altro non è disponibile, perché magari impegnato o preso dalle sue difficoltà (*“Perché non puoi venire da me se sto male? Non sono importanti i miei sentimenti?”*). Sembra quasi impossibile poter regolare le emozioni senza l'aiuto degli altri e, per di più, questo aiuto non sembra mai sufficiente.

Ci si potrebbe dapprima mostrare molto **accondiscendenti**, anticipando i bisogni degli altri e mettendo in secondo piano i propri, cercando di adattarsi alle loro richieste e assumendo un **atteggiamento passivo** (*“Hai bisogno che ti aiuti con il trasloco? Avrei dovuto finire un progetto di lavoro ma non ti preoccupare, vengo subito!”*). Queste modalità finiscono per esaurire le energie mentali e fisiche, poiché la persona trascura le sue necessità, si adatta ai tempi e alle esigenze altrui, finisce per accumulare rabbia e risentimento.

Qualsiasi sia la strategia, quello che si avverte è un **profondo bisogno di contatto e protezione** che fatica ad essere colmato. Entrambi i comportamenti, inoltre, non favoriscono la creazione di relazioni equilibrate e portano a confermare **l'idea che gli altri siano portati prima o poi a deluderci e a lasciarci o non si interessino a noi**.

L'isolamento

L'**isolamento sociale**, come già accennato, è la situazione in cui ci troviamo quando siamo **separati dagli altri**. Talvolta, sono le persone a ritirarsi dalle relazioni ad evitarle in modo attivo e ciò non fa altro che determinare un **incremento del senso di solitudine**.

Ma perché a volte ci si isola?

Ci sono alcune **convinzioni profonde circa noi stessi, gli altri e le relazioni** che vanno ad alimentare la tendenza ad isolarsi. Tali credenze, chiamate anche **schemi di base**, non ci piombano addosso dal nulla, ma si strutturano a partire dalle nostre esperienze più precoci e tendono a confermarsi nel corso degli eventi successivi.

Proviamo ad approfondire alcune possibili credenze in grado di perpetuare l'isolamento:

“Le relazioni sono pericolose”, “Aprirsi è del tutto rischioso”, “È meglio essere totalmente

Centro di Psicologia InTerapia Pratica Psicologica. Centro di Psicoterapia con Sede a e Rho |
email: info@centrointerapia.it | Sede di Rho Galleria Europa, 3, 20017 | Telefono: 375 56 81

922 L'ingombrante presenza del sentirsi soli. Isolamento e solitudine.



L'ingombrante presenza del sentirsi soli. Isolamento e solitudine.

autosufficienti". In questi casi è possibile sperimentare un **senso di minaccia, pericolo e paura** all'interno dei rapporti interpersonali. Se sono assolutamente convinto, a causa di ciò che ho vissuto (critiche, attacchi, maltrattamenti, trascuratezza...), che stringere rapporti sia pericoloso, non è una risposta comprensibile ritirarsi dalle interazioni?

"Gli altri non sono affidabili, mi tradiranno/umilieranno", "Gli altri non sono mai disposti ad aiutare e a rispondere ai miei bisogni", "Le persone mi ignoreranno o rifiuteranno". Alcune persone potrebbero essere state ripetutamente criticate, svalutate o ridicolizzate nel corso della loro storia; la loro fiducia potrebbe essere stata tradita, generando forte sofferenza. A seguito di eventi del genere **si fatica a fidarsi degli altri**, si tende ad attribuire loro intenzioni "malevole". Ecco che allora l'isolamento diventa una strategia per **prevenire ulteriori delusioni e sofferenze**.

"Se le persone sapessero come sono veramente non mi vorrebbero nella loro vita", "Se vedessero i miei difetti non potrebbero amarmi". Quando queste credenze sono attive, le persone sono invase dalla **vergogna**, dalla **tristezza** e dalla **disperazione**. Ci si sente profondamente sbagliati, diversi dagli altri, inferiori, non accolti e apprezzati per come si è. L'isolamento è quindi un modo per non incorrere nel rischio che gli altri *"scoprano chi si è realmente"*.



Queste sono alcune delle principali credenze che ostacolano la creazione di legami interpersonali basati sulla vicinanza empatica, andando a rinforzare la sensazione di non poter entrare in sintonia profonda con gli altri. In questo modo diventa più difficoltoso accedere ad **esperienze relazionali positive**, fondamentali per modificare le credenze rigide e inflessibili che continuano a condizionarci nei rapporti presenti.

La possibilità di prendersi cura di sé

Qualsiasi sia la nostra esperienza passato e il nostro vissuto attuale, qualsiasi siano le convinzioni in cui ci ritroviamo o le dinamiche relazionali che sembrano ripetersi nei nostri rapporti, il primo passo è divenirne consapevoli. **La consapevolezza apre la strada al cambiamento.**

Centro di Psicologia InTerapia Pratica Psicologica. Centro di Psicoterapia con Sede a e Rho |
email: info@centrointerapia.it | Sede di Rho Galleria Europa, 3, 20017 | Telefono: 375 56 81

922 L'ingombrante presenza del sentirsi soli. Isolamento e solitudine.



L'ingombrante presenza del sentirsi soli. Isolamento e solitudine.

Se questo faticoso periodo sembra aver risvegliato, amplificato o generato dentro di noi vissuti di solitudine, paura verso i legami, tendenza al ritiro, **cominciamo con il metterci in ascolto**. Proviamo a notare che **emozioni** viviamo in questi momenti, quali sono gli **eventi** che le scatenano maggiormente, quali sono le **convinzioni** e i **pensieri** che ci scuotono, a che **sensazioni** si accompagnano.

Per un attimo sospendiamo il giudizio su noi stessi, sulle nostre reazioni ed **osserviamoci con curiosità**. Proviamo a notare se preferiamo calmarci in autonomia, senza chiedere mai aiuto agli altri, o se invece avvertiamo l'assoluta necessità di essere "accuditi" o supportati da qualcuno.

Qualora queste sensazioni fossero molto intense, limitanti o fossero una costante della propria esperienza, è importante ricordarsi che è possibile rivolgersi ad un terapeuta. La terapia può aiutare a fare chiarezza nella propria esperienza interna, a dare un senso al proprio vissuto e ad individuare strategie più flessibili per gestire emozioni, sensazioni, comportamenti e relazioni.

Si è sempre in tempo per prendersi cura di sé, delle proprie ferite.

Spesso è proprio dai momenti di crisi, quelli in cui le difficoltà sembrano insormontabili e soverchianti, che è possibile partire per costruire nuovi equilibri più funzionali ed appaganti.

Bibliografia

APA, American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fifth Edition)*. Washington, D.C.: American Psychiatric Association (DSM5)

Bartles, A.; Zeki, S. (2004). The neural correlates of maternal and romantic love. *Neuroimage*, 21, 1155-1166

Boon, S.; Steele, K.; Van Der Hart, O. (2013). *La dissociazione traumatica comprenderla e*

Centro di Psicologia InTerapia Pratica Psicologica. Centro di Psicoterapia con Sede a e Rho |
email: info@centrointerapia.it | Sede di Rho Galleria Europa, 3, 20017 | Telefono: 375 56 81

922 L'ingombrante presenza del sentirsi soli. Isolamento e solitudine.



L'ingombrante presenza del sentirsi soli. Isolamento e solitudine.

affrontarla. Milano: Mimesis Edizioni

Bowlby, J. (1989). *Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento*. Milano: Raffaello Cortina Editore.

Le Breton, D. (2014). *Esperienze di dolore. Fra distruzione e rinascita*. Milano: Raffaello Cortina Editore

Liotti, G., Farina, B. (2011). *Sviluppi Traumatici. Eziopatogenesi, clinica e terapia della dimensione dissociativa*. Milano: Raffaello Cortina Editore

Mc Lean, P.D. (1985) brain evolution relating to family, play, and the separation call. Archives of General Psychiatry, 42, 405-417

Porges, S.W. (2018). *La guida alla teoria polivagale. Il potere trasformativo della sensazione di sicurezza*. Roma: Giovanni Fiorentini Editore

Facebook

LinkedIn

Twitter

Digg

reddit

Gmail

Centro di Psicologia InTerapia Pratica Psicologica. Centro di Psicoterapia con Sede a e Rho |
email: info@centrointerapia.it | Sede di Rho Galleria Europa, 3, 20017 | Telefono: 375 56 81

922 L'ingombrante presenza del sentirsi soli. Isolamento e solitudine.