



L'identità frammentata: il misterioso ruolo degli alter nel disturbo dissociativo. Parte 1

Come nascono gli alter, l'insorgere improvviso, la non alleanza

INDICE:

1. Introduzione
2. Come nascono gli alter?
3. L'improvviso insorgere degli alter: il passaggio di testimone
4. La non alleanza degli alter: quando il Sé gioca un ruolo sabotante
5. Altre letture su HT

1. Introduzione

È con una certa suggestione che, in riferimento al disturbo dissociativo di identità, ci si approccia al concetto di ALTER. Forse a motivo della loro natura di elementi inconoscibili che si insediano all'interno della dimensione psichica nei momenti più inattesi, comportando una temporanea perdita del controllo del Sé.

Gli alter sono degli intrusi, lo suggerisce il nome stesso: entità misteriose che invadono la personalità senza eliderla né cancellarla, ma semplicemente lasciandola sullo sfondo, in una sorta di impotente quiescenza, in attesa di ripristinare il ruolo di dominio che le è proprio.

Gli alter e la personalità principale sono uniti - e tuttavia separati - da un rapporto di silenziosa compresenza: nessuno dei due esclude l'altro, ma l'ingresso degli alter comporta un autentico scossone al funzionamento globale, attribuendo al Sé caratteristiche caratteriali e comportamentali diverse - talvolta addirittura opposte - a quelle consuete. Così è possibile che un individuo con tratti caratteriali obbedienti, internalizzati e introversi, mostri alter dal comportamento incontrollabile, aggressivo, disinibito.

Gli alter si trovano inoltre in una posizione di parziale vantaggio rispetto alla personalità principale, che non è al corrente della loro presenza, ma si limita a subirla in modalità passivizzata.

Ciò è dovuto al meccanismo patologico tipico del disturbo dissociativo, meglio noto come **compartimentazione**, a seguito del quale la mente subisce una suddivisione dimensionale che impedisce un contatto coeso e integrato tra i vari stati dell'Io (Van der Hart et al., 2006).

È proprio l'assenza di questa sintesi di significati a provocare la presenza di compartimenti mentali non comunicanti, ciascuno dei quali agisce in autonomia, senza curarsi della presenza degli altri, dando vita a quello che gli Psicoanalisti definiscono clivage egoico (Gabbard, 2015).

La compartimentazione consiste nell'incapsulamento di contenuti mentali non rielaborabili dalla coscienza. Essa permette di *"isolare affetti e ricordi sovrachianti, offrendo all'individuo un meccanismo per immagazzinare e recuperare un'informazione emotivamente carica separatamente*



da altre informazioni, nel caso in cui l'associazione tra le stesse potrebbe causare un conflitto psicologico. Ciò lo aiuta ad evitare una dolorosa dissonanza cognitiva" (Putnam, 2001, pp. 89-90). È grazie alla compartimentazione che idee e comportamenti totalmente opposti possono coesistere indisturbati: poiché nessuno dei due, grazie al processo di suddivisione compartimentale, va a inficiare il funzionamento e la presenza dell'altro (dunque un bambino abusato può odiare il genitore per l'abuso che gli infligge e al contempo idealizzarlo, senza per questo avvertire nessuna difformità o incoerenza).

Allo stato di compartimentazione si aggiunge un ulteriore elemento in grado di elicitare lo stato di dissociazione: il **c.d. detachment** (Gabbard, 2015; Liotti, Farina, 2011) termine riferito a uno stato di estraneità propriocettiva, estesa talvolta allo stesso Sé, in grado di giustificare lo stato amnestico con cui la personalità principale reagisce all'agito dell'alter. Una delle caratteristiche distintive del DDI è infatti l'impossibilità di ricordare consapevolmente tutto ciò che viene compiuto dalle personalità alternative, a testimonianza dell'espulsione di quest'ultime dallo stato cosciente (Van der Hart, 2006;).

Il numero degli alter è spesso indefinito, per quanto, tra le varie personalità, ce ne siano sempre alcune in grado di predominare sulle altre, e dunque di manifestarsi con maggiore frequenza (Giberti e Rossi, 2009).

Malgrado una compresenza continuata, di fatti, non c'è posto per tutti. Proprio a causa della loro incapacità di sintesi comunicativa gli alter non possono agire all'unisono. L'arrivo di uno presuppone la messa all'angolo degli altri, oltre a comportare la tacitazione della personalità principale, che viene letteralmente annichilita nelle sue componenti volitive e decisionali, in attesa di ripristinare il controllo perduto. In questo senso il distacco dissociativo non viene considerato una condizione irreversibile, ma uno stato provvisorio creato da un'impasse interiore contestuale a **un'integrazione impossibile** di parti del Sé (Liotti, Farina, Imperatore, 2019), cui consegue la perdita di controllo di stati di autoscienza e autodeterminazione.

Con il tempo gli alter maturano competenze di attenzione, rievocazione e memorie degli eventi vissuti, soprattutto di quelli non accettabili, arrivando ad avere un proprio pensiero, un proprio punto di vista, un senso di sé separato e indipendente da quello della personalità principale. Essi danno vita a vere e proprie personalità, con un'esistenza autonoma e ben distinta. Fino a creare individui **dentro l'individuo**. Nuclei scomposti in grado di frammentare l'unitarietà soggettiva. E infine l'identità stessa.

2. Come nascono gli alter?

La deflagrazione psichica seguente al trauma si riflette nell'unità del nucleo identitario, frantumandola letteralmente. Da qui l'effetto paradossale in cui l'integrità del Sé si conserva soltanto attraverso la sua totale disintegrazione (Lingiardi, Mucci, 2014).

In effetti, a seguito di un vissuto traumatico il sistema del Sé collassa letteralmente, sottoponendo le funzioni egoiche a un tracollo funzionale cui si accompagnano fenomeni patologici come incapacità di lettura emotiva, assenza di sintesi esperienziale, deficit capacità simbolica e narrativa, interruzione del vissuto del Sé significativo (Freud, 1922; Van Der Kolk, 2014; Ferenczi, 1932).

Gli alter rappresentano il retaggio doloroso dell'evento traumatico, e lo frammentano in una serie di flashback non narrabili, memorie non integrate, aspetti mortificanti: sono estremi meccanismi di difesa in cui il processo dissociativo si mostra l'elemento salvifico, l'unica via di fuga quando la fuga non è stata possibile (Putnam, 2001).



La possibilità di immaginare il Sé in un contesto diverso da quello reale richiede l'utilizzo di una componente fantasmatico-trasformativa che contribuisce a creare quei rifugi nella mente di cui parla Steiner (1993): luoghi distaccati dalla realtà che, se da una parte contribuiscono a creare un temporaneo sollievo dalla situazione traumatica, dall'altra potenziano l'effetto dissociativo, rendendolo l'unico strumento di gestione della sofferenza.

In molti casi il rifugio in una dimensione distaccata da quella reale, da meccanismo di difesa provvisorio - emergenziale, si tramuta così in una strategia di self agency stabilmente messa in atto. La sola che il soggetto si sente in grado di utilizzare, semplicemente perché è la sola cui ha sempre fatto ricorso sin dalla maturazione dei primi vissuti traumatici, avvenuti probabilmente già nell'età infantile (la dissociazione viene determinata da traumi esperiti sin dalle prime fasi della vita).

Liotti (2005; 1999) evidenzia come, a seguito di esperienze traumatiche vissute ripetutamente nell'infanzia, il bambino può apprendere strategie difensive basate sulla dissociazione, intesa come incoerenza delle rappresentazioni del Sé e del Sé con l'altro, a sua volta dovuta all'interiorizzazione di condensati psichici - affettivi, mnestici e cognitivi - suscitati da un caregiver altrettanto disorganizzato.

Ad esempio, nel tentativo di gestire l'inattendibile legame con il genitore maltrattante, il bambino può frammentare il Sé in una serie di rappresentazioni reciprocamente incompatibili: talvolta vedendosi come una sua vittima, talvolta dipingendo se stesso come un carnefice e il caregiver come vittima, altre volte attribuendo al Sé connotazioni onnipotenti in grado di salvare se stesso e il caregiver da misteriose forze esterne che li minacciano entrambi (Liotti, Farina, 2011). *"Le rappresentazioni semantiche che si possono costruire a partire dalla memoria implicita dell'attaccamento disorganizzato sono molteplici, frammentate, non integrabili fra di loro e per questo dissociate, dando vita ad una sorta di triangolo drammatico ai cui vertici si trovano le archetipiche rappresentazioni di Sé come vittima, come Salvatore e come Persecutore"* (Liotti, 2005, p. 137). Da qui la sperimentazione di stati confusivi e fluttuanti determinati da un'inconscia volontà di distacco dal dolore, che a sua volta determina vissuti consolidati di derealizzazione, dissociazione, splitting (Liotti, Farina, Imperatore, 2019).

Il resto lo fa l'incapacità di mentalizzazione, intesa come la possibilità di leggere gli agiti comportamentali dell'altro in termini di emozioni e stati d'animo, e rispecchiarsi in una finalità interpretativa. Rispecchiarsi nella mente di un genitore maltrattante significherebbe accettare di riflettersi nel suo odio. Esperienza, per il bambino, più inaccettabile del trauma stesso; da qui la necessità di creare una quantità indistinta di dimensioni e livelli psichici, al cui effetto di distacco si collega il controllo di un Sé apparentemente coeso proprio perché *realmente scomposto*. Proprio a questo coacervo di componenti non associabili viene addebitato, in una finalità palesemente abreattiva, il peso di esperienze inaccettabili.

L'evento traumatico non integrabile nel Sé, viene così scotomizzato dalla coscienza e attribuito in toto agli alter, che se ne fanno carico incarnando i singoli vissuti emotivi percepiti durante il trauma e impossibili da rielaborare (Herman, 1992; Goldberg, 1999).

La dimensione di distacco è totale, così come l'intento abreattivo: non c'è nulla che la coscienza abbia in comune con questi luoghi dimenticati e reietti, nulla che lo stato di consapevolezza possa attingere dagli stessi, in termini mnestici, affettivi, cognitivi. Solo la voglia di disfarsene, epurando il Sé dalla loro presenza tossica e compulsivamente presentificata in un passato mai del tutto passato.



3. L'improvviso insorgere degli alter: il passaggio di testimone

Quando un sistema della personalità o un alter opera in maniera lieve, nessuno è in grado di scorgere il processo dissociativo (McWilliams, 1994, p. 380).

L'ingresso di un alter è generalmente preannunciato da sintomi multiformi, diffusi e non facilmente distinguibili: spesso i pazienti si trovano ad agirli passivamente, confondendoli con stati di stanchezza, distrazione, cadute attentive. A volte è possibile identificarne l'insorgere attraverso sensibili cambiamenti della voce, un leggero mutamento negli occhi o nella mimica, trasformazioni dell'abbigliamento, mutazioni di stili di vita, atteggiamenti o abitudini personali. Qualsiasi sintomo che, dall'esterno, potrebbe risultare normale o addirittura trascurabile, e che invece indica un autentico passaggio di consegne tra i vari stati della personalità.

A volte i sintomi dissociativi sono così perturbanti che i pazienti, più o meno consapevolmente, cercano di ignorarne la presenza, evitando di riferirli al clinico così come di ammetterli a se stessi. Altri pazienti, pur avvertendone la presenza, non sono in grado di verbalizzarla o provano vergogna nel farlo, per paura dello stigma sociale (soprattutto il timore di essere considerato un pazzo o un posseduto).

È pur vero che i pazienti con DDI apprendono, con il tempo, a riconoscere il sopraggiungere dei propri sintomi dissociativi, avvertendone la presenza in una serie di stati psicosomatici piuttosto inequivocabili. Essi imparano a "*nascondere le proprie assenze*" (McWilliams, 1984, p. 381). Ma nella maggior parte dei casi il processo che precorre l'arrivo dell'alter è difficilmente riconoscibile sia dal paziente sia dai soggetti esterni.

Gli stessi terapeuti, soprattutto quelli alle prime armi, possono confondere i segnali di una dissociazione incipiente con i sintomi di un disturbo psicotico, magari scambiando i flashback traumatici per allucinazioni e deliri frutto di meccanismi proiettivi, o per alterazioni dell'umore tipiche del disturbo bipolare di tipo I o II (Siracusano, 2014).

In verità è poco frequente che si verificano espressioni di alter complete, in cui le personalità appaiono nitidamente dalle altre, e per questo ben riconoscibili dall'esterno. È molto più facile riscontrare la presenza di stati dell'io non reciprocamente integrati, caratterizzati da rappresentazioni di sé divergenti ma non accessibili alla coscienza, e per questo sfuggenti a un processo valutativo consapevole (Liotti, Farina, 2011).

La non riferibilità delle amnesie potenzia il **contesto di non consapevolezza**: del resto il paziente non può essere cosciente di un'azione che non ricorda di aver compiuto, e per questo giudicata non attribuibile al Sé. Soprattutto se l'agito non ha lasciato tracce tangibili, i comportamenti posti in essere durante la dissociazione sono destinati a fluttuare in quel serbatoio di distacco identitario che il paziente, senza una guida supportiva a sostenerlo, non è in grado di rielaborare e neppure di individuare.

4. La non alleanza degli alter: quando il Sé gioca un ruolo sabotante

La dissociazione si verifica con frequenza maggiore rispetto a quanto si creda, e i suoi effetti non sono sempre patologici: nella gran parte dei casi si tratta di un meccanismo naturale grazie al quale i multiformi aspetti della personalità possono trovare armonica espressione, senza arrecare nocimento al funzionamento globale. In questo fluttuare alternato i diversi stati del Sé danno vita a un oscillamento costante e armonico, in un contatto reciproco dal quale la personalità risulta



potenziata, arricchita di differenze e sfumature.

"Fin dall'origine la struttura del Sé si sviluppa come una molteplicità di configurazioni di Sé con l'altro, che con la maturazione assumono una coerenza e una continuità vissuta come un senso di identità personale, un sentimento sovraordinato di essere un Sé" (Bromberg, 1998/2001, p. 110).

Già nel 1890 James scriveva: *"si deve ammettere che la consapevolezza deve essere divisa in parti che coesistono e che si ignorano reciprocamente, e condividono gli oggetti della conoscenza tra di loro"*.

Risultando il frutto di molti rapporti interni (Bollas, 1987), il Sé non può essere riferibile a una struttura monodimensionale; la sua connotazione poetico-creativa risiede proprio nella capacità di integrare armonicamente la discontinuità di dimensioni che lo caratterizza, sottraendole a una piatta e rigida bidimensionalità ed evitando al contempo processi di silenziamento, dominio o tirannia tra le stesse. Tutti questi aspetti della psiche, benché differenti, si trovano dunque su di un piano non prevaricante, nel quale si esprimono attraverso intenti collaborativi e dialogici.

La pluralità dei Sé è stata confermata da importanti studi di neuroimaging, che hanno evidenziato la presenza, all'interno della struttura cerebrale, di **moduli di funzionamento semiautonmi**, ciascuno dei quali riveste un ruolo ben distinto ed isolabile dagli altri (Gazzaniga, 1985). Tutto ciò consente di postulare l'esistenza di una *"società di menti diverse"* i cui membri, pur nelle rispettive diversità, sono tesi a un approccio collaborativo reciproco, finalizzato a strutturare il senso sperimentale e percettivo di Sé in una dimensione essenzialmente funzionale (Van der Kolk, 2015). Al contrario, nell'intromissione improvvisa degli alter dissociativi, la componente di funzionalità cede il passo a una funzione patologica in cui non v'è traccia di quell'armonico fluire tra stati della coscienza ipotizzato da Bromberg (1998) ma solo una co-dominazione alternata, una pluritirannia incoercibile e coercitiva di frammenti inconciliabili, le cui esistenze devono risultare:

- **reciprocamente segrete** per perpetrare funzionalmente il processo difensivo di dissociazione (Lingiardi, Mucci, 2014);
- **prive di alcune alleanza collaborativa** per sostituire un processo di equilibrio armonico con meccanismi funzionali dicotomici in cui l'espressione dell'uno esclude necessariamente quella dell'altro. *"La funzionalità della dissociazione opera solo fino a che le parti dissociate restano tali, subendo in caso contrario, un autentico collasso strategico-difensivo"* (Liotti, Farina, 2011, p. 129).

5. Altre letture su HT

- Valentina Zappa, "[Recensione Film: La donna che visse due volte](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 137, 2017
- Irene Bellodi, "[Terremoto e stress: conseguenze sulle popolazioni, quali interventi?](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 86, 2012
- Luciana Morelli, "[Teoria e clinica della memoria del trauma psichico infantile](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 105, 2014
- Luciana Morelli, "[Processi di memoria tra psicoanalisi e neuroscienze](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 66, 2011
- Luisa Fossati, "[Disturbo post traumatico da stress: il lavoro della psicoeducazione nel lavoro con il trauma](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 198, 2023