

FRANCESCO PARENTI

PIER LUIGI PAGANI

DEPRESSIONE E PSICOLOGIA DEL PROFONDO

(Dal volume « *Protesta in grigio* », Editoriale Nuova, Milano, 1980, per gentile concessione della Casa Editrice)

La psicoanalisi

Freud, padre padrone della psicoanalisi, anche per quanto riguarda la depressione aveva preso le mosse, nell'inquadrarla, da uno dei suoi acutissimi avvertimenti, per inserire poi la sua geniale intuizione primaria in un castello elegantissimo e perverso di elaborazioni intellettuali, che peccava però purtroppo, a parere dei suoi critici e nostro, di scarsa aderenza con la realtà.

Nella sua opera *Tristezza e melancolia* (*Trauer und Melancholie*, 1917) egli aveva notato la fondamentale analogia che esiste fra il quadro depressivo patologico e la situazione obiettiva di « lutto », conseguente perciò alla perdita di una persona amata. Il passaggio a ipotesi analitiche era però ostacolato dal fatto che la sindrome depressiva, salve alcune situazioni particolari reattive, poteva largamente non collegarsi a vere situazioni di lutto. Freud ideò allora la teoria che il depresso viva un senso di perdita non per una persona reale, ma per un oggetto introiettato puramente fantasmatico. Cerchiamo di spiegare meglio il concetto psicoanalitico dell'introiezione, che proprio qui prese corpo. Esso comincerebbe nella prima fase evolutiva della sessualità, quella orale, in cui il bambino proverebbe un piacere libidico succhiando il capezzolo materno. Il concetto di perdita, che potremmo definire pseudoluttuosa, è complicato da ipotesi di ambivalenza, ossia di odio-amore per l'oggetto introiettato, così che nella depressione l'individuo sarebbe spesso in sofferta contraddizione fra l'idea di aver distrutto l'oggetto introiettato e l'inca-

pacità di sopravvivere senza di esso. Questa, in sintesi, l'origine della depressione (cfr. Charles Rycroft, *Dizionario critico di Psicoanalisi*, Roma, 1970).

Il difetto di questa teoria sta nella scarsa scientificità dell'ipotesi totalmente soggettiva dell'introiezione e ancora nel suo dogmatico collegamento con temi esclusivamente erotico-libidici. Per noi, più concretamente clinici e attenti a quanto accade nella vita, è doveroso constatare che la depressione insorge come risposta patologica a un'infinita gamma di stimoli personali e ambientali, in cui la sessualità vive relazioni non preminenti di buon vicinato con situazioni di orgoglio frustrato, di affettività non appagata, di rapporto interpersonale e sociale traumatico e così via. Resta però valida, lealmente lo riconosciamo, la constatazione del senso di perdita, sfrondata del suo dogmatismo sessuale e resa duttile da un grandangolare psicologico.

S'inserisce nella tematica depressiva anche l'ipotesi freudiana, elaborata più tardivamente, dell'istinto di morte, contrapposto alla vitalità dell'eros. Per quanto ci riguarda, non ci sembra coerente avvertire l'autodistruzione fra le spinte istintuali, che riteniamo protese verso la conservazione del singolo e della specie. Il suicidio, ossia la più drastica manifestazione autodistruttiva quasi sempre inquadrabile nella depressione, è interpretato dagli psicoanalisti appunto come derivante dal *thanatos*, l'istinto di morte, o come un attacco rivolto contro l'oggetto introiettato (vedasi il già citato *Dizionario critico di Psicoanalisi* di Charles Rycroft). Parleremo più avanti, in contrapposizione, dell'analisi adleriana del suicidio, inteso come artificio di dominio indirizzato verso l'ambiente, con precise e variabili finalità.

Melanie Klein è un personaggio affascinante, che desta in noi risonanze di compartecipazione emotiva per la sua vita anche sofferta. La dottrina di questa psicologa oggi molto seguita specie dai neuropsichiatri infantili, che prosegue con radicali innovazioni creative la linea di Freud, desta però in noi perplessità ancora più profonde. Le sue ardite e ben concatenate ipotesi intellettuali ci richiamano infatti alla mente certe lucide invenzioni dell'antica filosofia greca, che tentavano d'imbrigliare aspetti della natura ancora sconosciuti in un casellario puramente teorico di categorie, poiché mancava loro il supporto della futura impostazione sperimentale della scienza. Vediamo in sintesi alcuni concetti della Klein che includono anche i fenomeni depressivi.

La prima fase dello sviluppo psichico infantile, come era stata ipotizzata da Freud sulla traccia del divenire libidico, fu frammentata ulteriormente da Melanie Klein in due successive sottofasi, definite « posizioni ». Secondo l'Autrice, ben citata e riassunta dall'*Enciclopedia della Psicoanalisi* di Laplanche e Pontalis (edizione italiana, Bari, 1973), nei primi tre o quattro mesi di vita il bambino si troverebbe in una « posizione schizo-paranoide », distinta dai seguenti tratti: « ... le pulsioni aggressive coesistono immediatamente con le pulsioni libidiche e sono particolarmente forti; l'oggetto è parziale (principalmente il seno materno) e scisso in due, l'oggetto buono e l'oggetto cattivo; i processi psichici prevalenti sono l'introiezione e la proiezione; l'angoscia, intensa, è di natura persecutoria (distruzione da parte dell'oggetto cattivo) ».

Sempre secondo la Klein, alla precedente seguirebbe una « posizione depressiva », di cui riprendiamo le caratteristiche ancora dall'*Enciclopedia della Psicoanalisi*: « ... il bambino è ormai capace di percepire la madre come oggetto totale; la scissione tra oggetto buono e oggetto cattivo si attenua, mentre le pulsioni libidiche e ostili tendono a riferirsi allo stesso oggetto; l'angoscia, detta depressiva, è rivolta verso il pericolo fantasmatico di distruggere e di perdere la madre a causa del sadismo del soggetto; questa angoscia è combattuta con diversi modi di difesa... ed è superata quando l'oggetto amato è introiettato in modo stabile e rassicurante ».

Qui, come si vede, alcune caratteristiche delle malattie mentali maggiori sono inserite come processo normale, fisiologico, nello sviluppo del bambino. A noi, naturalmente, interessa soprattutto la posizione depressiva, nella cui analisi la Klein si ricollega a quanto dice Freud circa il timore di perdere l'oggetto introiettato. Secondo molti psicoanalisti odierni, traumi scatenanti della vita adulta potrebbero far ripiombare l'individuo nella depressione infantile, esasperandola.

La concezione morbosizzante kleiniana dello sviluppo infantile è tale da sconcertare persino coloro che, per obiettività psicologica, hanno superato l'immagine angelica, edulcorata, del bambino inteso dalla tradizione. Il principio che turba di più il nostro indirizzo basato sull'osservazione è l'ipotesi della dissociazione da parte del bambino del seno materno, assorbito invece della personalità della madre. Il ruolo determinante del seno è

stato ormai da anni detronizzato dall'avvento del poppatoio, senza che ciò abbia determinato grosse variazioni nei tratti della psiche infantile. Ci sembra che il bambino anche piccolissimo, pur se capace solo di percezioni parziali, subisca influssi essenziali dal « comportamento » materno, reagendo non tanto agli oggetti, quanto alla tenerezza, alla durezza, all'indifferenza, all'alternanza delle dinamiche emotive. Non abbiamo poi ravvisato particolari aspetti depressivi nei piccoli dai quattro mesi in poi, che anzi mostrano segni di gradimento verso gli stimoli piacevoli e di opposizione o difesa solo verso gli stimoli dolorosi o frustranti. Comincia forse a intuirsi, in queste nostre parole, il ben diverso concetto di un bambino finalisticamente indirizzato verso la conquista del mondo in tutti i suoi aspetti, aiutato o invece ostacolato da intermediari a lui vicinissimi, fra cui campeggia la figura della madre, che si prospetta sin dalle prime fasi come « persona ». Torneremo fra poco sull'argomento.

La visione adleriana

Ci sembra più efficace sul piano della documentazione, prima di illustrare secondo la psicologia individuale i processi dinamici che conducono alla strutturazione di uno stile di vita depressivo, offrire la citazione diretta di alcuni brani, tratti dagli scritti di Alfred Adler, che affrontano i più significativi aspetti della depressione.

Un paragrafo della fondamentale opera di Adler dedicata alla conoscenza dell'uomo (*Psicologia individuale e conoscenza dell'uomo*, Roma, 1975) sviluppa un tema tipicamente depressivo: quello del pessimismo. Leggiamone alcuni passi.

[*i pessimisti*] passano tutta la vita cercando di provare di essere colpiti dalla sfortuna e non riescono a portare a termine nulla di ciò che intraprendono. A volte sembrano compiacersi del proprio fallimento, come se questo derivasse da una forza soprannaturale [...]

Queste forme di esagerazione sono tipiche di chi si considera il centro dell'universo. E' una fissazione persecutoria che potrebbe essere confusa con la modestia. In realtà è un aspetto più

clamoroso dell'ambizione. I pessimisti, infatti, pensano che le forze ostili trascurino gli altri per occuparsi esclusivamente di loro [...]

[...] sono uccelli di cattivo augurio, capaci di rovinare la propria vita e quella altrui. Tutto ciò cela costantemente la vanità, si configura di nuovo come una forma di esibizionismo.

E' facile avvertire in queste parole, scritte con lo stile asciutto e immediato caratteristico dell'Autore, che la formazione dei concetti psicologici nasce qui direttamente dall'osservazione e dall'analisi del comportamento e segue perciò un criterio sperimentale, il che si differenzia dall'intellettualizzazione astratta della psicoanalisi. Appare anche, nei brani citati, l'orientamento finalistico che distingue tutta la psicologia adleriana. Affiora infatti la preoccupazione di comprendere « lo scopo », a volte inconscio, verso cui si dirigono i sintomi e i tratti comportamentali e di pensiero devianti: in questo caso un appello sofferto e caparbio rivolto all'ambiente, da cui il soggetto esige il massimo di attenzione e cui rivolge le proprie accuse.

In un altro paragrafo dello stesso libro, che si occupa della tristezza, l'analisi della depressione ribadisce i medesimi spunti e si fa più precisa e approfondita. Eccone alcuni passi.

[...] La tristezza presenta alcune analogie con l'ira; essa però si manifesta in circostanze diverse, si serve di altre disposizioni e di altri metodi. Possiamo ravvisare comunque anche qui la medesima aspirazione alla superiorità e alla valorizzazione [...]

[...] Chi è triste si pone infatti essenzialmente come accusatore. Se questo sentimento giunge alla sua massima intensità comporta sempre un certo grado di ostilità e un certo impulso di distruzione verso l'ambiente.

[...] E' possibile riconoscervi [*nella tristezza*], come tratto caratteristico, l'esigenza. L'ambiente è dunque sempre di più chiamato in causa. La tristezza è infatti un'argomentazione che tende a coinvolgere gli altri, una forza che si propone di piegarli.

E' interessante paragonare gli spunti analitici di Adler con quelli di Freud e della Klein. Per i due psicoanalisti la depressione si ricollega sempre a un rapporto, puramente istintuale, sen-

soriale, parziale, con oggetti, resi ancora più improbabili dal concetto teorico dell'interiorizzazione. Per Adler il fenomeno nasce dal rapporto fra l'individuo e altri individui, già intesi come « persone » sino dalle prime fasi della vita. La psicoanalisi è costantemente ripiegata verso il passato, anche quando analizza il presente, e si preoccupa in modo limitativo di risalire ad agganciamenti con processi molto ristretti, racchiusi nel singolo. Nella psicologia individuale affiora invece la concezione di un individuo proteso a esercitare una pressione, a volte artificiosa e improduttiva, sull'ambiente umano. La sua deviazione da uno stato di armonia e felicità si manifesta quando le relazioni interpersonali, influenzate da esperienze negative, divengono conflittuali, non sono in grado di strutturare quella partecipazione emotiva che costituisce, in equilibrio o in urto con il bisogno di affermarsi, una delle due esigenze fondamentali dell'uomo.

L'argomento « suicidio », che si trova all'acme della fenomenologia depressiva, è trattato con efficacia da Alfred Adler nel suo volume *Il temperamento nervoso*, (Roma, 1971). Ne esporremo alcuni fra i passi più incisivi.

Ho già avuto modo di dire che il suicidio rappresenta una delle forme più intense della protesta virile, una disposizione di difesa contro l'umiliazione e la svalorizzazione e una vendetta dell'uomo nei confronti della vita [...]

[...] Uno dei tratti di carattere più frequenti in questi candidati al suicidio è il desiderio di affermarsi mediante uno stato morboso permanente o transitorio e la soddisfazione che provano nel pensare al dispiacere dei genitori nel caso essi dovessero morire. E' per questo che il nevrotico giunge a identificare il suicidio con l'unico mezzo a sua disposizione per evadere da una situazione umiliante e per vendicarsi della famiglia che non condivide, a suo avviso, il suo amore. Egli passa dall'idea all'azione quando il sentimento di umiliazione e di svalorizzazione ha raggiunto un grado così elevato da impedire al soggetto di vedere la contraddizione esistente tra il gesto che egli medita di compiere e il suo scopo [...]

Che anche questi concetti di Adler nascano da acquisizioni sperimentali e non da ipotesi soggettive è provato, fra l'altro, da

una nostra ricerca personale. Abbiamo raccolto, in un reparto psichiatrico d'urgenza, le fantasie raccontate e preliminari al gesto autodistruttivo di alcune persone che avevano effettuato tentativi di suicidio. Ebbene: nei loro sogni ad occhi aperti campeggiava il compiacimento aggressivo di prefigurare la punizione e il rimorso dei familiari o di altri individui a loro vicini, da cui ritenevano di non aver ricevuto sufficiente affetto o protezione o attenzione. In altri casi abbiamo ascoltato fantasie di tipo « eroico-autodistruttivo » nelle quali l'immaginario suicida si valorizzava per così dire *post mortem*. Il confronto con l'interpretazione psicoanalitica del suicidio, basata sulla distruzione di ipotetici oggetti introiettati o su di un presunto piacere istintuale di morire, suggerisce valutazioni intuitive tanto evidenti, da non richiedere corollari esplicativi.

La formazione dei dinamismi depressivi: il ruolo dell'individuo, della famiglia e dell'ambiente

Il bambino, inteso come il cucciolo dell'uomo, affronta il mondo esterno e il processo di maturazione psichica nel suo ambito in condizioni di particolare inferiorità rispetto ai piccoli di altre specie. È debole, indifeso, funzionalmente immaturo, privo di protezioni fisiche contro gli agenti atmosferici, insomma è quanto di meno autonomo si possa immaginare. Il suo lento cammino verso l'autonomia richiede di necessità l'aiuto di intermediari, il primo dei quali è d'abitudine la madre, la quale provvede a nutrirlo (che lo faccia con il proprio seno o con altri mezzi non ha per noi particolare importanza), a coprirlo, a proteggerlo dai pericoli, ad allontanare da lui gli stimoli spiacevoli e a procurargliene altri gratificanti. Da tutto ciò deriva che il bambino avverte un primitivo senso d'inferiorità del tutto fisiologico, suscettibile di essere superato con maggiore o minore efficacia in rapporto a due ordini di fattori che sempre interagiscono: la propria dotazione organica di base e il comportamento di chi lo cura.

In particolari situazioni di sfavore, il naturale sentimento d'inferiorità si accentua in modo abnorme sino a divenire « complesso d'inferiorità ». Esaminiamone alcune. Se il bambino è fisicamente menomato (per qualche malformazione, perché frequen-

temente malato o gracile, perché esteticamente sgradevole e così via) finisce per sentirsi inferiore nel confronto con i suoi simili, a meno che la madre prima e un numero crescente di persone poi collaborino con lui per aiutarlo a superare l'handicap di partenza. La psicologia individuale definisce quella che abbiamo descritto come « inferiorità d'organo » e le attribuisce un valore relativo, in quanto soggetto a minimizzazione o esasperazione secondo gli influssi dell'ambiente umano. Il complesso d'inferiorità può manifestarsi però anche in soggetti fisicamente ben dotati, a causa dell'apporto negativo scaturito dalla madre e da altre persone. Se l'affettività e la protezione, concesse in giuste dosi, sono elementi essenziali per la formazione di un armonico stile di vita, esse divengono paradossalmente fattori d'inferiorità quando peccano per eccesso o per difetto o quando si alternano nella loro intensità secondo dinamismi imprevedibili. Il bambino viziato si scontra di necessità con i comuni ostacoli ambientali che non è stato allenato a superare. Analoghe frustrazioni riceve chi non è stato guidato con amore e chi è stato costretto a paventare con ansia le reazioni illogiche di chi lo cura.

Grande importanza hanno per la psicologia individuale i rapporti tra i fratelli, trascurati invece dalle altre scuole. Nel loro ambito si dipanano scontri e confronti che a volte, appunto, ribadiscono e morbosizzano l'inferiorità. La palestra di collaudo della scuola e altre circostanze fortuite della vita agiscono in modo variabile, consolidando soluzioni già provate o invece neutralizzandole o addirittura rovesciandole. La vita sessuale è uno dei capitoli d'azione e d'emozione più significativi ma non ha, secondo noi, un ruolo autonomo, in quanto resta sempre condizionata dallo stile di vita già strutturato con cui l'individuo l'affronta. Sesso e affetti, nella loro normale espressione, sono sempre un rapporto fra persona e persona e scandiscono perciò una estesa gamma di temi: tenerezza e odio, solidarietà e competizione, subordinazione e prepotenza, piacere e dolore.

La psiche del singolo è adlerianamente sempre proiettata in avanti come matrice di ipotesi, progetti, azioni, ripiegamenti di fuga. Così, quando un complesso d'inferiorità ha ormai preso corpo, la volontà di potenza non si rassegna e cerca di creare artifici per restare a galla o almeno per fingere una sopravvivenza, secondo un inquadramento di se stesso e degli altri che è quasi sempre un « come se », ossia una visione condizionata da certi scopi.

Gli artifici di compenso a volte riescono in effetti a trovare rimedi per l'inferiorità e riescono a riequilibrare la persona nei suoi rapporti con il mondo. Altre volte invece i trucchi compensatori sono delle finzioni improduttive e peggiorano addirittura la situazione di partenza. Son questi i casi in cui nascono le nevrosi e persino le psicosi.

La depressione non sfugge a questo inquadramento, almeno quella reattiva e nevrotica. Si tratta insomma di un artificio sbagliato, con cui il singolo esige, protesta e condanna, seguendo l'assurda illusione, in gran parte dei casi inconsapevole, che la sua autodistruzione serva a sensibilizzare l'ambiente, mentre invece, purtroppo, provoca quasi sempre negli altri risposte di rifiuto. Gli accusatori, infatti, i giudici, i grilli parlanti, le cattive coscienze sono avvertiti come insopportabili, il che aumenta ancora di più la distanza patologica fra il depresso e il resto dell'umanità.

Può essere interessante un'esplorazione psicologica diretta ad appurare quali siano le situazioni capaci di sollecitare con maggior frequenza vie di compenso depressive. Un'analisi accurata non consente conclusioni semplicistiche. Se il depresso è colui che esige e giudica, frustrato perché non ottiene quasi mai nulla, perché non è amato né ammirato, si può comprendere che giungano alla depressione soprattutto i figli che ricevono poca attenzione, i « capri espiatori » che fanno da parafulmine alle tensioni familiari, per cui la scelta della protesta in grigio rappresenta l'ultima risorsa dopo una serie più o meno variata di fallimenti. Però la scelta depressiva insorge talora anche in chi abbia avuto occasione di osservarla in altri componenti della famiglia o in persone vicine nel corso della vita, nei rapporti amorosi, di lavoro, di amicizia. Essa costituisce allora una modalità di compenso fondata sull'imitazione, processo che condiziona non solo questo, ma molti tratti dello stile di vita. Abbiamo visto che diverse scuole della psicologia del profondo concordano nel riferire la depressione a un senso di « perdita »: la psicoanalisi, ad esempio, chiama in causa il timore di perdere un oggetto sessuale introiettato, mentre la psicologia individuale è disposta a recepire con ampia libertà elementi perduti di ogni genere: sessuale, affettivo, intellettuale, lavorativo, sociale. R. Spitz ha coniato il termine di « depressione anaclitica » (vedasi, fra gli altri scritti dell'Autore: *La première année de la vie de l'enfant*,

Paris, 1953) per definire i sintomi depressivi che si manifestano nel bambino che sia privato di una madre ben vissuta durante i primi sei mesi di vita. La forma può essere ammessa degli studiosi di ogni indirizzo: alcuni la vedranno come perdita di un oggetto sessuale, altri, fra cui ci collochiamo, come perdita di affetto, protezione, garanzia di sicurezza. L'ambiente, infine, fornisce modelli depressivi con particolari impronte culturali plagiati, che abbiamo esaminato in un precedente capitolo, e ancora mediante trasformazioni, specie se drastiche e rapide, influisce sulle strutture sociali e sul costume. Pensiamo che l'argomento meriti una sua evidenza.

Il ruolo storico dei mutamenti e delle perdite

Che i cambiamenti delle situazioni economiche in senso peggiorativo determinino reazioni depressive in una parte talora notevole della popolazione è un fatto largamente riconosciuto, specie nella nostra epoca in cui il marxismo è un indirizzo culturale dominante: si pensi alla grande crisi finanziaria del 1929, matrice di un'epidemia di suicidi, e a tutte le circostanze storiche in cui si estende la disoccupazione. Può apparire invece un'affermazione assurda e polemica che anche i mutamenti in senso progressista inducano sensibili incidenze della protesta in grigio. Ma il fenomeno sussiste e ci sentiamo in dovere di rilevarlo, senza che ciò implichi genericamente una condanna del progresso sul piano politico. Pensiamo che forse sollecitino scoraggiamento nelle minoranze attive le modalità iniziali, a volte ingenuamente e poco logicamente fanatiche, delle trasformazioni.

Alcuni esempi sono stati forniti nel capitolo iniziale sullo stile depressivo. Chi ha raggiunto con fatica un ruolo sociale di prestigio, con un'ascesa a volte scorretta, ma a volte invece sostenuta da indubbi meriti, tende oggi a reagire con la depressione al proprio declassamento, già in atto o solo esposto nei programmi a breve scadenza. Ancora l'ascesa culturale, politica e consumistica delle nuove generazioni, abbinata alla contestazione e alla derisione delle precedenti, può generare nelle persone mature ed anziane un calo del tono emotivo, un lasciarsi andare precocemente alla senilità, che sono tipiche espressioni della protesta in grigio.