



La Depressione

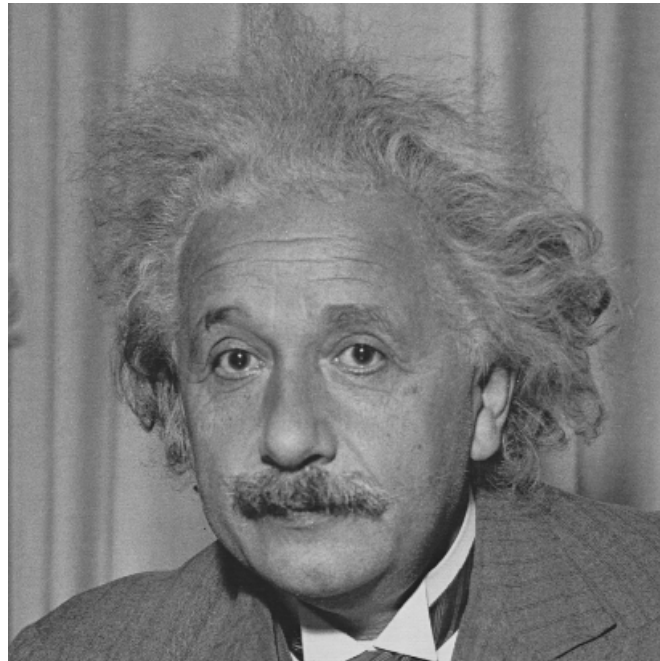
Spiegata come fenomeno collettivo

Prolegomenon

- Sono uno psicologo
- Sono uno storico culturale che focalizza sulla collettività, che fonda le sue radici sulla storia dell'umanità
- Oggi guardiamo la depressione fisiologica (cioè non patologica) come una risorsa, una finestra sulla continua prova dell'organismo di autorealizzazione
- Per rendere veramente comprensibile questa materia bisogna rimanere su un livello di esperienza personale
- In questo caso, l'esperienza della propria condizione, cioè del proprio organismo... la consapevolezza di sè... il più possibile

Prolegomenon

- Quindi, facendo un passo indietro, che ci permette di pensare e riflettere
- **Penseremo** alla depressione usando il metodo di pensiero di Albert Einstein



Prolegomenon

“Che cos'è precisamente il “pensiero”? Quando, sotto lo stimolo di **impressioni sensoriali**, affiorano alla memoria certe immagini, questo non è ancora “pensiero”. E quando queste immagini formano un insieme di successioni in cui ciascun termine ne richiama un altro, nemmeno questo è ancora “pensiero”. Ma quando una certa immagine ricorre in molte di queste successioni, allora - proprio attraverso questa iterazione - essa diventa un elemento ordinatore, poiché collega tra loro successioni che di per sé non sarebbero collegate. [...] **Tutti i nostri pensieri hanno questa natura di libero giuoco con i concetti; e la giustificazione di questo giuoco consiste nel maggiore o minore aiuto che esso può dare per raggiungere una visione generale dell' esperienza dei sensi.** [...] Per me non c'è dubbio che il nostro pensiero proceda in massima parte senza far uso di segni (parole), e anzi assai spesso inconsapevolmente. Come può accadere, altrimenti, che noi ci “meravigliamo” di certe esperienze in modo così spontaneo? Questa “meraviglia” si manifesta quando un'esperienza entra in conflitto con un mondo di concetti già sufficientemente stabile in noi. Ogniqualvolta sperimentiamo in modo aspro e intenso un simile conflitto, il nostro mondo intellettuale reagisce in modo decisivo. **Lo sviluppo di questo mondo intellettuale è in un certo senso una continua fuga dalla “meraviglia”.**

Provai una meraviglia di questo genere all'età di 4 o 5 anni, quando mio padre mi mostrò una bussola. Il fatto che quell'ago si comportasse in quel certo modo non si accordava assolutamente con la natura dei fenomeni che potevano trovar posto nel mio mondo concettuale di allora, tutto basato sull'esperienza diretta del “**toccare**”. Ricordo ancora - o almeno mi sembra di ricordare - che questa esperienza mi fece un'impressione durevole e profonda. **Dietro alle cose doveva esserci un che di profondamente nascosto.** Ciò che l'uomo vede davanti ai suoi occhi fin dall'infanzia non provoca alcuna reazione di questo genere; egli non si stupisce della caduta dei corpi, del vento e della pioggia, della luna o del fatto che la luna non cada, né della differenza fra materia vivente e non vivente.”

Albert Einstein, *Autobiografia Scientifica*, (1949) 1979

Prolegomenon

- Quindi, **improvvisiamoci detectives**, impiegando le **nostre sensazioni** come farebbe Einstein, guardando le origini della **persistenza** e dell'aumentare odierno della depressione
- Da dove viene tutta questa **persistenza**, nonostante tutte quelle pillole e tutta quella terapia?
- Come mai la nostra cultura incontra così tanta difficoltà a tirare fuori la collettività da quel **buco** depressivo... verso una **fluidità dell'essere, l'amore e la gioia?**

"[...] Il semplice amore umano costituisce un problema così spinoso per l'uomo che egli preferisce fuggire dinanzi ad esso e ritirarsi in un cantuccio piuttosto che azzardarsi a toccarlo con la punta delle dita [...]" C.G. Jung, CW5 pag 303, (1910) 1980

Introduzione

Guardando positivamente alla depressione



The New Orleans Blues nowadays

Tratto da *La Repubblica delle Donne*, supplemento a *La Repubblica* del 24 settembre 2005



Dark Was The Night, 1929 by Blind Willie Johnson (1897-1945),₆

Introduzione

Guardando positivamente alla depressione

- Un **primo** elemento positivo della depressione non patologica: in Inglese, *to have the blues* significa essere depresso... Il Delta **Blues** di New Orleans, quella meraviglia dell'afroamericano represso, e quindi depresso, è tutto sommato **una espressione creativa**
- Un **secondo** elemento positivo della depressione non patologica, per me, è la sua **capacità di ridurre l'ansia** permettendo così di **evitare di sentirsi sopraffatti dal mondo** (sia interno che esterno), una sensazione catastrofica da evitare ad ogni costo. Dopo tutto, siamo bombardati costantemente dall'esterno da ottime minacce che provocano ansia. Solo per citarne qualcuna:
 - Attentati terroristici
 - Uragani
 - Alluvioni
 - Pandemie
 - Carovita
 - Collasso ambientale
 - Carestia
 - Contaminazione e modificazione delle fonti di cibo
 - Guerra
 - Terremoti
 - Genocidi

Introduzione

Guardando positivamente alla depressione

- Un **terzo** elemento positivo della depressione non patologica: una strada indietro nel tempo cercando **un ritorno al corpo e ai sensi**. Quando si è depressi, si piange, ci si culla, ci si sdraia, etc. manifestazioni che richiamano in gioco il corpo, che in fondo è la fonte di ogni guarigione

Introduzione

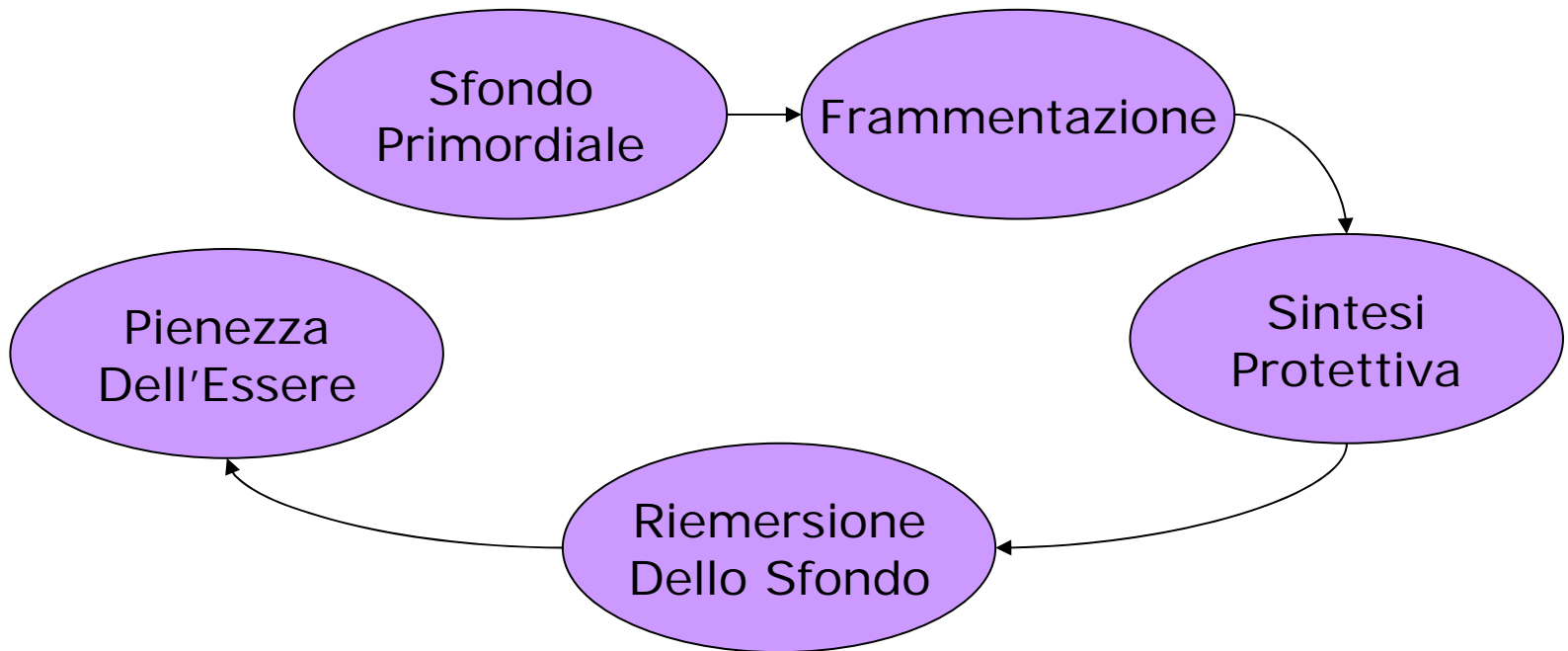
- Dunque, secondo questa ipotesi la depressione fisiologica è per l'individuo una spontanea strategia di difesa nei confronti di livelli di **ansia intollerabile**
- È una ricerca di stabilità interna
- Questa ricerca di stabilità **a livello individuale** è analoga a quella condotta storicamente dall'**inconscio collettivo**
- Quindi come bravi *culture detectives* dobbiamo prima di tutto stabilire dove e come **la stabilità interna** a un livello organismico **si è sgretolata** nel passato della nostra storia culturale collettiva

L'organismo è un *Cantastorie*

- Esiste un corpo di antiche storie e miti (cioè l'**inconscio collettivo**) tuttora vivi nel profondo di ogni individuo, nel quale l'organismo nell'occidente descrive le origini del suo proprio stato d'animo nel presente
- Questa è una storia di cinque epoche organismiche che raccontano in un arco di 5000 anni il continuo incremento di ansia, il collasso e il tentativo di recupero del senso interiore:
 - Epoca dello **sfondo** biologico **primordiale** (originale)
 - Epoca della **frammentazione** (sparagmos παραγωγος)
 - Epoca dell'emergere di una **sintesi** biologica **protettiva**... per proteggere lo sfondo biologico
 - Epoca della **riemersione** del nostro **sfondo** primordiale
 - Epoca del cammino della nostra vita (Dante)... della **pienezza dell'essere**

L'organismo è un *Cantastorie*

- Tutte le cinque epoche agiscono simultaneamente in ognuno di noi



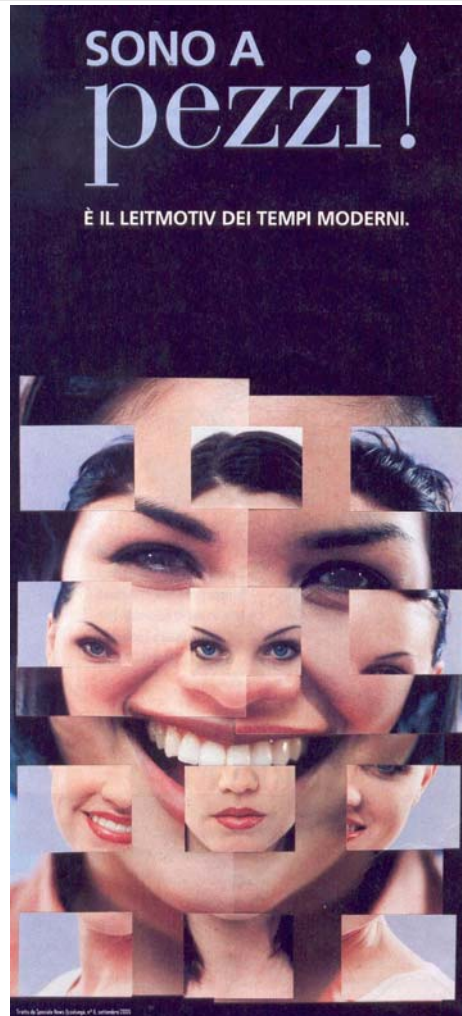
Sfondo Primordiale

- Nelle più antiche storie dei più antichi popoli nell'Occidente che ho trovato, c'è un tema comune
- Prima, lo stress e l'ansia iniziano un collasso dell'organismo sempre visto come fare a pezzi il corpo
- Tuttavia, in queste storie, **il corpo si rimette insieme**

Sparagmos

- Mentre questi cicli di collasso ambientale, carestia e guerra diventano sempre più dominanti nell'occidente, l'ansia e lo stress conducono a una condizione (apparentemente) permanente di **frammentazione**
- Questa è sempre espressa in termini di **fare a pezzi il corpo**
- Per esempio, quando la desertificazione dell'Africa del Nord provoca la proliferazione di carestia e guerra, **Iside e Osiride, che erano UNO, si scindono in DUE**: Iside... la sensazione vegetativa, da una parte, e Osiride... la percezione o la mente, dall'altra. Senza Iside, Osiride si spezza in 18 pezzi di corpo. Dopo millenni, dal 3000 a.C., una parte di Osiride, **la testa, lentamente diventa dominante**

Sparagmos



Sparagmos

- La stessa tendenza arriva sulla penisola greca solo 80 generazioni fa. Penteo, re di Atene, **nega lo sfondo primordiale vegetativo** e il senso interiore personificato dal neo arrivato culto di Dioniso. Le Menadi di Dioniso, capeggiate dalla madre di Penteo, Agave, lo inseguono mentre scappa. Lo raggiungono e lo **fanno a brandelli**

Sparagmos

Disse Agave allora: "Orsù, Baccanti disponetevi tutte intorno al tronco ed afferratelo: prendiamo quella fiera appollaiata lassù tra i rami, che non vada a rivelare i segreti cori del dio." Mille mani afferrarono il tronco e sbarbicarono l'albero dal suolo. Pénteo, seduto là in alto, dall'alto rovinò giù a precipizio, gridando di dolore e di paura: aveva compreso ormai d'essere vicino ad una fine orrenda.

E fu sua madre, prima fra tutte, a dar inizio, quasi sacerdotessa, al sanguinoso rito, e ad avventarsi su di lui; e lui, strappate dai capelli le bende perché Agave, ugualmente infelice, lo riconoscesse e risparmiasse la sua vita, "Madre", le disse, e con mano tremante osò sfiorarla sulla guancia, "guardami, sono io, il figlio tuo Pénteo che tu hai partorito ad Echione, nella sua casa... abbi pietà di me, madre, ti prego, e nonostante le sue colpe, non uccidere tuo figlio!"

Quella schiumava alla bocca e roteava

le pupille nello sguardo stravolto, incapace di capire ciò che doveva capire, totalmente posseduta dal dio. Le parole di lui non la raggiunsero. Lo afferrò per il braccio sinistro con entrambe le mani e, calcando il piede sul torace dell'infelice, gli staccò di schianto l'omero. Non era forza, quella: era la sovrumana facilità della mano di un dio. Dall'altra parte si accaniva mo, squarciandone le carni, Autonoe incalzava con le Baccanti in folla. Era contemporaneamente tutto un grido di tutti: lui urlava il suo strazio, per quanto respiro ancora gli restava; le Baccanti levavano il grido del trionfo. Una portava un braccio, un'altra un piede ancor calzato: biancheggiavano le costole nei fianchi scarnificati. Ognuna con le mani insanguinate lanciava in aria brandelli della carne di Pénteo... il suo corpo or non è più che pezzi sparsi sul terreno, quali ai piedi di aspre rocce, quali nel denso fogliame della selva.., non sarà facile trovarli."

(Euripide, *Le Baccanti*, trad. M.Vitali)

Sparagmos



Penteo dilaniato

Sintesi protettiva

Riemersione dello Sfondo Primordiale

Pienezza

- Siamo giunti al punto in cui l'inconscio collettivo si deve attivare per ricercare una vera stabilità interna (e, **analogamente questo accade per la depressione fisiologica dell'individuo**). Questo è un processo che ci espone alla tristezza, al pianto, ma che può reintegrarci a un livello cognitivo più integrato (nel senso di corpo-psiche) e sano. È questa la direzione verso la pienezza
- C'è molto che potrei dire sulla **sintesi protettiva, sulla riemersione dello sfondo e sulla pienezza nell'individuo**, ma per ora concludo dicendo che c'è una ragione per non sentirsi veramente depresso se guardiamo e riconosciamo la nostra storia

Sintesi Protettiva

- Solo ora iniziamo a capire come l'organismo nell'arco degli ultimi 5000 anni, che dopo tutto sono solo 160 generazioni, riduce l'ansia per renderci funzionali
- Per esempio, ci sono tre tipi di depressione:
 - **Endogena**... con una base biologica il più delle volte genetica
 - **Caratterologica**... che sorge e si basa sull'interazione storica dell'organismo con il suo ambiente e quindi è trattata diversamente da una depressione endogena
 - **Situazionale**... associata alla perdita... perdita di una persona cara, di un lavoro... Potrebbe essere associata ad un colpo egoico, o abuso

Sintesi Protettiva

- **Depressione Endogena**

Questa è spesso una condizione di lunga durata che indica cause biologiche e soluzioni mediche. Quando qualcuno soffre di una severa depressione endogena, la psicoterapia potrebbe non avere effetto senza un aiuto dalle medicazioni. In sostanza in questi casi la medicazione stessa costruisce una base solida permettendo il sorgere delle emozioni senza sentirsi sopraffatti o inondati. Una corretta medicazione quindi permette una minima resilienza. Per esempio, quando uno non riesce nemmeno ad alzarsi dal letto, e/o è paralizzato dalla prospettiva di uscire di casa, la medicazione è indicata.

Sintesi Protettiva

- **Depressione Caratterologica**

È un adattamento durante l'infanzia agli stress oltre il proprio controllo che non possono essere affrontati in alcun modo senza deprimere l'organismo. Questo tipo di depressione può essere una risposta all'Abbandono, all'Abuso, oppure quando si è oggetto di un controllo eccessivo. Questi tipi di depressione possiedono delle componenti esperienziali differenti. Per esempio, ci sono depressioni caratterizzate da un senso di annebbiamento e di smarrimento. Un altro tipo è caratterizzato da un senso di intrappolamento in una palude o in un pantano. Un terzo è caratterizzato da una sensazione di essere al buio e al freddo. Infine ce n'è un tipo caratterizzato da un senso di RABBIA. Tutti necessitano di **psicoterapia a lungo termine**.

Sintesi Protettiva

- **Depressione Situazionale**

Se la condizione endogena o caratteriologica non è presente, una depressione situazionale si risolve da sola (ovviamente con un'esperienza traumatica come uno stupro, essa non può risolversi da sola). Perdita, che è la componente principale della depressione situazionale, è parte della vita di tutti i giorni. Un organismo sano possiede resilienza e può sostenere una moderata quantità di perdita e trauma, e successivamente si riporta al normale equilibrio.

La depressione clinica nel DSMIV viene diagnosticata solo dopo tre settimane. Quindi possiamo vedere la differenza fra depressione situazionale e altri tipi più gravi in termini di persistenza. La causa della depressione è prolungata? Quando sto perdendo il mio lavoro e sono depresso, non posso dire che questa depressione è clinica perché trovando un altro lavoro elimino il problema. Se però sei mesi dopo sono ancora depresso, allora si può indagare su una condizione clinica o caratteriologica.

Riemersione dello sfondo

- Come riavere accesso allo sfondo?
- Lavorando con il corpo immobilizzato:
 - Collassato
 - Compresso
 - Intontito
 - Rigido

Riemersione dello sfondo

- Collassato:

A questa persona manca totalmente l'energia per sostenere lo sfondo interiore che giace addormentato. Quindi il compito è la costruzione di un intero sistema. Questa persona non è bloccata... piuttosto non ha mai avuto input, è stata dimenticata

Riemersione dello sfondo

- Compresso:

L'organismo di questa persona ha imparato a deprimere o comprimere gli impulsi vitali che altrimenti sarebbero emersi naturalmente dallo sfondo biologico. Il compito è di decomprimere l'organismo finchè non si sentono gli impulsi sottostanti, che poi vengono riportati nel mondo tramite vari tipi di mobilizzazione fatti da sè

Riemersione dello sfondo

○ Intontito:

- Dominati da una depressione fredda e alienata
- Queste persone più o meno schizoidi richiedono prolungati periodi di contatto diretto nutritivo che li invitano ad entrare nel corpo

Riemersione dello sfondo

○ Rigido:

- Questa è una persona arrabbiata
- Ha bisogno di vivere questa rabbia che dopotutto è una difesa per non sentire un cuore e un anima spezzati
- Una corretta decompressione della rigidità tramite un contatto diretto porta lentamente alla scoperta del questo triste cuore spezzato sottostante

Sintesi protettiva

Riemersione dello Sfondo Primordiale Pienezza

“Oggi, quando parliamo di tradizione, non intendiamo più, come intendeva il XVIII secolo, una maniera di lavorare trasmessa da una generazione all'altra; intendiamo la coscienza, nel presente, **di tutto il passato**. Originalità non significa più una piccola modificazione personale rispetto ai predecessori immediati, ma la capacità di trovare, in qualunque altra opera di ogni tempo e di ogni luogo, suggerimenti sul modo di trattare la propria materia.”

W. H. Auden, *Poet Laureate* of England