

## Il Depresso Inconsapevole

*Articolo a cura di Riccardo Coco, Psicologo-Psicoterapeuta:*

Alcuni di coloro che sono inclini alla depressione sono, salvo nel momento in cui si trovano in preda ad una conclamata fase depressiva, personalità aggressive, “robuste”, che quasi sempre fanno fronte con successo alla loro tendenza sottostante alla depressione con l’iperattività e l’ipomaniacalità.

La cosiddetta difesa maniacale o ipomaniacale è un modo di difendersi dalla depressione, gestendo l’angoscia depressiva attraverso l’iperattivazione a livello di pensiero (che non si ferma mai, impedendo anche il sonno ristoratore) e di comportamento (sono persone sempre in movimento ed in azione): ciò che accade, ma ad un livello invero poco consapevole per la persona (i meccanismi di difesa psichici sono infatti delle procedure automatiche ed inconsce per definizione), è che nel momento in cui l’individuo sta per “spegnersi”, contrasta tale “forza” che lo “butterebbe giù” con una iperattività mentale e fisica ... fino a che però poi non si esaurisce mentalmente e fisicamente, esacerbando a questo punto i sintomi depressivi che avrebbe avuto se si fosse lasciata andare alla forza depressiva che la “buttava giù”.

Ed ecco la questione centrale: in questo caso *combattere le spinte depressive attraverso una loro totale negazione (diniego) non risolve la depressione, ma semmai ne rimanda solamente il confronto* in uno stadio successivo a cui però si arriva, in questo modo, allo stremo delle forze mentali e fisiche, aggravando il livello di depressione. **Balzac** è un esempio di persona di questo gruppo.

Queste personalità sono state definite “Depressi inconsapevoli” o “Personalità Maniacali”. Come Balzac, quindi, un certo numero di persone con una psicopatologia depressiva riesce ad evitare (ma non per sempre) la depressione clinica **con il superlavoro, oppure trovando nemici legittimi su cui sfogare la propria aggressività**.

Questo secondo aspetto è molto interessante, poiché è legato allo strutturarsi di “fisse mentali” (per usare un linguaggio gergale) o “ossessioni” che riguardano alcune persone da perseguire o da cui ci si può sentire perseguitati (anche fino

ad un livello delirante): non fa invero molta differenza, *l'importante è che "catturino" la mente distogliendo così l'attenzione dal principale persecutore che è invece dentro e non fuori dall'individuo.*

Sto parlando ovviamente della depressione, dalla quale non si può scappare se non affrontandola: ecco allora che personificarla con qualcuno o qualcosa che è fuori da sé rende il tutto più controllabile e meno (si fa per dire) minaccioso. Questo modo protettivo di funzionare della psiche spiega anche perché siano così resistenti al cambiamento queste "fisse mentali": esse servono per non dover affrontare un nemico ancora peggiore che vive h 24 dentro di sé.

Della serie: *"mi tengo la mia ossessione o la convinzione di essere tradito, perseguitato, etc. che è sempre meglio che dovermi occupare della mia depressione e deprimermi"...* Il tutto, ripeto, avviene ad un livello automatico ed inconscio.

Tale automatismo può però essere tuttavia modificato e sostituito con un diverso modo di stare al mondo e di funzionare mentalmente. **In psicoterapia** si possono apprendere nuovi modi di gestire l'angoscia depressiva che siano risolutivi della stessa ed alternativi alla fuga (nei vari modi che abbiamo visto).

E poiché da se stessi non si può fuggire all'infinito; ecco che allora, forse, a guardare in due "i mostri" questi possono fare meno paura e ci si può anche "arrischiare" ad entrare "in cantina", soprattutto se uno dei due, quello che tiene la torcia, ha imparato a non temere i mostri, a partire dai suoi.