

## *Depressione patologica e depressione creativa*

Enrico Fianza\*

«**S**offro di depressione». Così diciamo ogni qual volta il nostro umore si discosta dalla sua tonalità abituale perché scosso da qualcosa di imprevisto e imprevedibile, non assimilabile in ciò che siamo e siamo stati fino ad ora. È come dire: sono insoddisfatto, quindi sono depresso. E... corriamo dallo psicologo che, semmai, incautamente conferma la diagnosi e ci sprona a ritornare allo stato previo pre-depressione, che forse fa parte di un mondo che non ci appartiene più e che proprio quella depressione ci sprona a superare anziché a recuperare.

Questo disagio interno può anche dire esattamente l'opposto: essere il segnale che in un modo o nell'altro - ancora non si sa come - bisogna fare un salto di qualità in avanti. Non è raro, infatti, che il primo momento di rinnovamento creativo dell'artista sia proprio uno stato depressivo, un tormento ed un'agitazione interna seguendo le quali arriverà, piano piano, a produrre un'opera d'arte nuova. Lo stesso vale per chi entra in crisi di significato. La mistica, poi, ne è un esempio eclatante: basta pensare al travaglio della «notte oscura» che per S. Giovanni della Croce è porta d'accesso all'esperienza mistica più raffinata<sup>1</sup>. Questa depressione creativa non va curata ma custodita.

### **Un'area comune di partenza**

C'è una grande differenza fra la depressione patologica e quella creativa, fra i segnali di morte implicati nella prima e quelli di vita attesi nella seconda.

Se ci troviamo nell'una o nell'altra non è immediatamente comprensibile perché nascono entrambe dalla stessa area di partenza, dagli stessi stati emotivi e sintomi, dove non esiste la possibilità di una vera e propria differenziazione tra le due situazioni. Individuerò la paura come lo stato psichico ed emotivo comune ad entrambe le esperienze, la quale, però, si sviluppa in itinerari differenziati.

Inizierò con il descrivere le caratteristiche della depressione come malattia per poi far vedere le uguaglianze e differenze con la depressione creativa.

---

\* Psicologo, docente all'Istituto Superiore per Formatori, padre spirituale al Seminario Teologico del PIME, Roma.

### **Pazzi o creativi?**

Il santo curato d'Ars fu un grande santo o un depresso delirante? Antonio Ligabue fu un grande pittore o solo uno schizofrenico che riuscì a dipingere la sua malattia? La notte oscura è preludio all'incontro mistico con Dio o disperazione autistica? Chi digiuna è asceta o anoressico?

L'artista - come anche il mistico e il genio - condivide con il pazzo non solo alcuni stati affettivi ma anche dei processi psichici interiori. Non sono due mondi diversi perché il loro punto di partenza è lo stesso. Partono da una matrice comune.

Eppure, sono mondi diversi perché diverso è il loro modo di trattare questa matrice comune. Se sono artisti, così dovrebbe essere dichiarati da tutti, psichiatri compresi. Se sono pazzi, così devono apparire agli occhi di tutti, umanisti compresi. A metterli in una o l'altra casella è il loro modo di organizzarsi dentro, non la prospettiva dalla quale li si studia: non può essere che chi per la mistica è solo un santo, per la psichiatria è solo un matto in mentite spoglie, artista per la pittura ma schizofrenico per la medicina.

Non solo le similitudini, ma anche le differenze tra i due fenomeni risiedono nelle attività psichiche stesse.

Chi è santo, artista immortale, genio... lo è perché i sentimenti e i processi interiori hanno preso la direzione di eccellenza e chi è matto lo è perché lo stesso materiale ha preso la direzione di devianza.

Proprio perché il terreno di partenza è comune, è facile che in ognuno di noi coesistano entrambe le direzioni, che non per questo si confondono anche se si esprimono con sintomi simili.

### **Istinto di vita e di morte**

Chi meglio – a mio parere - si è addentrato nella psicodinamica del disturbo depressivo è - a tutt'oggi - Sigmund Freud.

Freud attribuisce il flusso di tutti gli eventi psichici al «principio del piacere»<sup>ii</sup>. Contrariamente a quanto potrebbe indicare il termine, per piacere Freud non intende un incremento di gioia e di soddisfazione, ma piuttosto un controllo sull'eccesso di eccitamento prodotto da stimoli esterni e/o pulsioni interne. Un eccesso di eccitamento equivale ad un dispiacere, cioè innesca una variazione anomala delle regolari attività psichiche di un individuo che crea pertanto disagio. Egli scrive: «L'apparato psichico si sforza di mantenere più bassa possibile, o quanto meno costante la quantità di eccitamento presente nell'apparato stesso. Quest'ipotesi non è che una diversa formulazione del principio di piacere, poiché se il lavoro dell'apparato psichico mira a tenere bassa la quantità di eccitamento, tutto ciò che ha invece la proprietà di aumentare tale quantità deve essere necessariamente avvertito come contrario al buon funzionamento dell'apparato, e cioè come spiacevole»<sup>iii</sup>.

Questa attività di autoregolazione della psiche non influisce semplicemente sulla capacità percettiva dell'individuo, e quindi sulla particolare funzione che svolgono le sensazioni nello stabilire il suo benessere e malessere, ma agisce anche sul funzionamento e sull'orientamento degli istinti: quelli di vita e quelli di morte (è negli ultimi sviluppi del suo pensiero che Freud parla dell'esistenza di un istinto di morte accanto a quello di vita)<sup>iv</sup>.

L'istinto di vita raccoglie tutti quei bisogni primari (fame, sete, sesso...) che tutelano la sopravvivenza e la continuità della specie.

L'istinto di morte raccoglie tutti quei bisogni che iniettano nella persona una certa aggressività che prima ancora di rivolgersi verso l'esterno, è orientata verso se stessi e quindi si manifesta come forza auto-distruttiva (difendersi attaccando, svalutarsi e svalutare, dominare e strumentalizzare gli altri...).

L'istinto di morte (chi non ha la tendenza innata a farsi del danno!) condivide con l'istinto di vita (chi non ha la tendenza innata a stare bene e meglio?) la sua origine primitiva, non deriva perciò dall'ambiente o dall'educazione. Potremmo considerarlo come un residuo arcaico del mondo inorganico, dove la spinta principale era quella di conservare uno stato di quiescenza, evitando così il flusso delle variazioni che, creando eccitamento, provocavano anche dispiacere. Il naturale ritorno allo stato inorganico e quindi alla morte, per Freud non è semplicemente un fenomeno naturale, ma una e vera e propria attività psichica, un istinto - appunto - che si traduce in una spinta a tornare a tale stato primitivo di inorganicità<sup>v</sup>.

Il principio che presiede all'equilibrio tra l'istinto di vita e l'istinto di morte consegue direttamente dal principio di piacere, come già espresso, ed è il «principio di costanza», che potrebbe essere descritto come una tendenza alla stabilità e, quando non può essere raggiunta, come una tendenza a tornare a quello stato primitivo che era pura stabilità.

### **Depressione: istinto di morte**

In questo quadro la depressione patologica trova la sua spiegazione. Alla sua origine c'è un'esperienza traumatica, nel senso che si è rotto il difficile equilibrio fra i due istinti e, in aggiunta, il principio di costanza - pur di preservare la stabilità - arriva a suggerire un movimento involutivo dei processi psichici da livelli più complessi di funzionamento a livelli più primitivi, e quindi da una maggiore vitalità ad una minore vitalità. Il processo dell'auto-regolazione diventa, pertanto, una forza auto-distruttiva, spesso non riconosciuta dall'individuo. È anche una forza non facilmente gestibile perché l'apparato psichico - se sa mettere normalmente in atto una serie di difese particolarmente attive ed efficaci per proteggersi da attacchi e minacce che provengono dall'esterno - non possiede una capacità altrettanto efficace per gli stimoli distruttivi provenienti dall'interno. Questi ultimi vengono comunque percepiti dalla persona. Però, non potendo riconoscere l'origine e la vera natura della spinta distruttrice, reagisce come se si trovasse in una situazione di attacco dall'esterno. Il risultato è che viene duplicato l'effetto negativo dal momento che, proiettando la percezione di minacce verso l'esterno, l'individuo si chiude progressivamente al mondo esterno, rendendosi ulteriormente vulnerabile alle spinte auto-distruttive che lo lasciano da solo con la propria sensazione di morte.

Di qui i sintomi depressivi.

\* La *tristezza* acquista una tonalità particolare, diversa da quella che accompagna le situazioni di lutto, come potrebbe ad esempio accadere in seguito alla perdita di una persona cara. È una tristezza «vuota e solitaria», legata ad un perdita del Sé, alla sensazione che qualcosa all'interno si sta sgretolando e che non esista un vero rimedio perché la comprensione oggettiva della sensazione sfugge.

\* *Il senso di colpa.* È dovuto alla percezione che l'autodistruzione in atto sia frutto di un processo interno, che appartiene all'attività psichica del soggetto stesso come un proprio istinto, per cui, pur provando dispiacere e dolore, il depresso vive la colpa come ego-sintonica (quasi fosse meritata). Sentendosi allo stesso tempo artefice e vittima della propria distruzione, cova dentro di sé una rabbia che rivolge verso se stesso e che in modo indiretto e silenzioso rovescia sugli altri. «Il modello dell'aggressività verso l'interno è coerente con l'osservazione che le persone depresse solo raramente provano una rabbia spontanea o non conflittuale e a proprio vantaggio. Invece si sentono colpevoli. E non è la colpa denegata e difensivamente reinterpretata del paranoico, ma un senso di colpevolezza diffuso, cosciente ed ego-sintonico»<sup>vi</sup>. Questo accavallarsi di colpa e rabbia giustifica la situazione di immobilità e solitudine in cui viene a trovarsi chi entra in una fase depressiva.

\* *Immobilità.* Sotto la sensazione che qualcosa dentro di sé si stia sgretolando e per di più per colpa sua, il depresso perde la capacità di utilizzare le sue risorse in vista di una progettazione verso il futuro. In una parola, possiamo dire che la persona in una fase depressiva perde la funzione simbolica della psiche: crollano i simboli di immortalità tipici non solo di un narcisismo malato (corsa al potere, senso di onnipotenza, sfruttamento e dominio dell'altro...), ma anche di un narcisismo sano (stima di sé, fiducia nelle proprie risorse, disponibilità a nuove sfide...) e vengono persi anche i simboli di vitalità legati appunto ai bisogni tipici dell'istinto di vita.

\* *Solitudine.* È dovuta ad una sorta di morbosità legata alla situazione depressiva. Il depresso da una parte proietta la propria rabbia verso l'esterno, per cui sente che il mondo che lo circonda è ostile ed arrabbiato nei suoi confronti e lui si sente incompreso. Dall'altra introietta, cioè fa sue le qualità più odiose di un vecchio oggetto di amore. Gli attributi positivi dell'amato vengono generalmente ricordati con tenerezza, mentre quelli negativi vengono percepiti come parte di sé<sup>vii</sup>. Verso il tu che si ama, sentimenti di tenerezza e malinconia coesistono con sentimenti di forte negatività di cui il depresso si sente in colpa e che lo piegano verso se stesso, facendolo sentire ulteriormente triste, impotente, incapace di concentrarsi e di orientarsi verso il futuro e aumentando a dismisura i sentimenti di auto-svalutazione e di colpa.

\* *Sintomi fisici.* Proprio perché in questo stato di morte che vince la vita, i sintomi della depressione, pur avendo radici profondamente inconse, sono visibili anche all'esterno sotto forma di sintomi fisici: perdita di peso, come reazione ai bisogni della fame e della sete dell'istinto di vita; diminuzione del senso di piacere e di interesse, compresa la perdita della libido, come reazione al bisogno di sopravvivenza e preservazione della specie dell'istinto di vita; insonnia e pensieri ricorrenti di morte, come traduzione esplicita dell'istinto di morte.

Questi sintomi sono l'espressione di tre attività psichiche sottostanti che ritroviamo in movimento anche nella depressione creativa:

- *Perdita della funzione simbolica*, nel senso di perdita della capacità di trascendere il proprio stato attuale per migliorarlo, in favore, invece, di un ritorno ad uno stato di quiescenza originario (« Tutto ha perso di significato, meglio morire!»).

- *Perdita della capacità relazionale sana*, cioè della capacità di restare concentrato sull'altro non visto come prodotto delle proprie proiezioni e introiezioni, ma come partner a cui aprirsi in un movimento di auto-trascendenza («Quanto tempo ho perso inutilmente appresso gli altri!»).
- *Perdita di progettualità*, nel senso di incapacità di percepire il proprio esistere e il proprio fare all'interno di un processo di sviluppo e realizzazione di sé e questo come effetto della tendenza alla stabilità attivata dal principio di costanza che abbiamo descritto sopra. («Non vedi? È proprio andata male!»).

### **Depressione: un richiamo alle origini della vita**

Le due depressioni si esprimono con sintomi simili, ma per differenziarle occorre vedere il modo diverso di funzionare delle suddette tre attività psichiche, per cui diverso sarà il significato dei sintomi che esse producono. In parole più semplici: gli ingranaggi e gli effetti sono gli stessi, ma il modo di funzionare degli ingranaggi è diverso, per cui quegli effetti hanno significati diversi.

- *Perdita della funzione simbolica*. La persona creativa entra in uno stato di aridità e di vuoto dove l'orientamento verso il futuro è vago e fa temere all'artista di aver smarrito la musa ispiratrice o al mistico di aver perso Dio. Come il depresso patologico, entra anche lui in uno stato di tristezza (anedonia), ha la sensazione di trovarsi in uno stato di quiescenza e tenta di stabilire una situazione originaria inorganica (Freud) cioè di ritornare all'origine ancora informe della propria esistenza. «Tutto ha perso di significato, meglio morire!» dice il depresso, ma anche il mistico e l'artista quando hanno perso la vena ispiratrice. Ma la direzione che questa attività psichica prende è del tutto opposta. Nella depressione patologica la tendenza al ritorno alla situazione originaria è un fenomeno introverso che racchiude la persona all'interno del proprio istinto di morte, mentre nella depressione creativa il ritorno è ad un'origine creativa e non distruttiva, non solo per ragioni di istinto di vita ma per ritrovare l'impulso per nuove passioni. In un caso, il desiderio del ritorno all'origine significa la tendenza ad una stabilità inorganica; nell'altro caso, significa il recupero della propria origine vitale e quindi il passaggio da un istinto di morte ad un istinto di vita, dove la condizione di fondo non è l'inorganicità, ma la creatività.
- *Perdita della capacità relazionale*. Mentre nella depressione patologica sia la causa che l'effetto sono una perdita del rapporto con il mondo degli altri percepito per di più come una minaccia, nella depressione creativa la squalifica delle relazioni gioca in favore di una loro evoluzione ad un livello più intimo e profondo. «Quanto tempo ho perso inutilmente appresso gli altri!» dice il depresso in uno sguardo retrospettivo, ma anche l'innamorato che ha finalmente trovato la sua dolce metà. Nel mistico ciò è particolarmente evidente. La sua notte oscura suppone un intervento di Dio che lo avvia verso un processo di purificazione e preparazione ad un incontro ulteriormente profondo. Ma anche dal punto di vista psichico notiamo una disposizione radicalmente diversa tra le due situazioni: nella depressione patologica un desiderio di chiusura all'altro, in quella creativa un desiderio di apertura più profonda all'altro; nella prima persiste la convinzione che la solitudine non sia il sintomo del male, bensì la guarigione,

nella seconda la compagnia dell'altro è desiderata come guarigione della situazione in cui ci si trova.

- *Perdita di progettualità.* Mentre la depressione patologica sfocia in apatia, immobilità e spesso porta a concentrarsi solo sui propri mali fisici in una spirale di involuzione progressiva, la depressione creativa «aguzza l'ingegno»: invoca nuova inventiva che costringe a ricorrere a nuove risorse e a riqualificare le mete e i progetti. «Non vedi? È proprio andata male!» dice il depresso, ma anche l'imprenditore creativo che si rinnova.

Dunque, il funzionamento è diverso ma il punto di partenza è lo stesso e gli effetti sintomatici simili, tanto è vero che –paradossalmente – può succedere che le due depressioni si sovrappongano, che una si serva dell'altra per esprimersi, o che una si trasformi nell'altra o addirittura che una favorisca l'altra ammalando ulteriormente l'individuo o guarendolo. Può succedere che una crisi depressiva diventi occasione di un radicale rinnovamento di vita o che una crisi esistenziale trascinata per troppo tempo introduca apatia e tristezza. Penso che il lettore possa facilmente rifarsi ad esempi di queste eventualità.

#### **La depressione delle istituzioni**

Sarebbe stimolante applicare il discorso che qui stiamo facendo anche alle organizzazioni e istituzioni (vedi: congregazioni religiose, diocesi, parrocchie..., ma anche gruppi, partiti politici, programmi sociali...) per individuare in che direzione fanno evolvere il loro aspetto depressivo che inevitabilmente accompagna ogni loro discernimento, ogni presa di posizione o ogni turbamento. La pressione delle emergenze, la consapevolezza dei propri limiti, il diminuire delle risorse o dei sostegni, il travaglio stesso per un rinnovamento... sono vissuti con lo stato emotivo dello spavento e dell'allarme per cui ci si difende, oppure con l'attesa della novità che ancora non si conosce ma a cui ci si prepara? Le istituzioni sono in una depressione che ha perso il suo valore simbolico di «attività creatrice»? Il ritorno alle origini assume il sapore di una tendenza ad una stabilità inorganica o è l'unione più stretta alla propria origine vitale, e quindi il passaggio da un istinto di morte ad un istinto di vita?

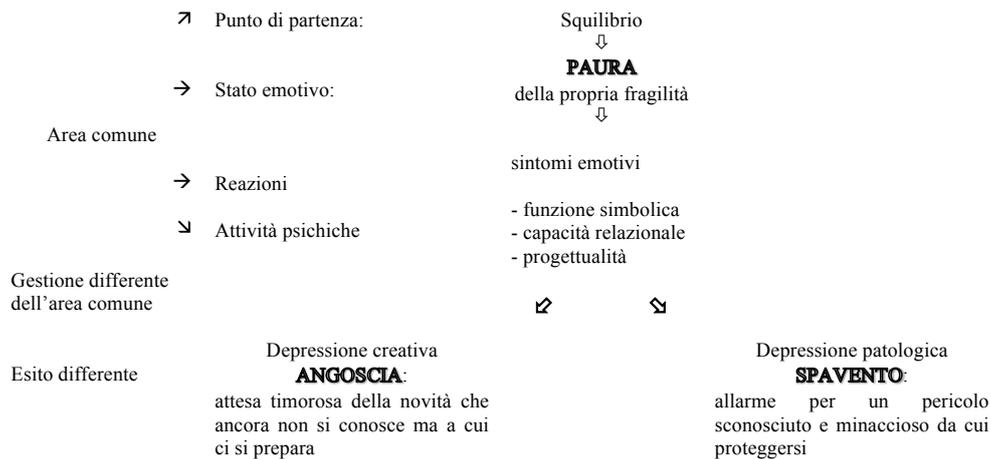
#### **Una matrice comune: la paura**

Uno stato d'animo che mi pare appartenga ad entrambe le situazioni depressive è la paura, dove non solo i sintomi, ma anche le cause psichiche delle due situazioni si trovano assieme in modo indifferenziato. Il depresso patologico ha paura perché sente che deve difendersi da qualcosa non ben individuabile che d'improvviso lo minaccia (perdita del Sé) e si mette in uno stato di ripiegamento su se stesso. Il depresso creativo ha paura perché sente che sta perdendo qualcosa di importante che lo ha tenuto in vita fino ad ora e si mette in attesa di una nuova rivelazione. In entrambi i casi un equilibrio si è rotto e il soggetto ha paura della nudità in cui viene a trovarsi (prova debolezza, mancanza di coperture e certezze, a tratti un senso di vergogna e desiderio di nascondimento).

Questa paura della propria fragilità, comune ai due casi, si esprime, però, in modo differente. Sul versante patologico come spavento e nell'altro come angoscia<sup>viii</sup>.

Proviamo spavento quando ci sentiamo impreparati e indifesi di fronte ad un pericolo che ci minaccia, che non si aspettava, che arriva da una direzione inaspettata e in una modalità da cui non si è capaci di difendersi, per cui subentra il blocco (immobilità e solitudine).

Proviamo angoscia quando la situazione di pericolo ci trova impreparati e indifesi ma anche ci sprona ad educarci all'attesa di una rivelazione, con uno stato d'animo - seppur penoso per l'attuale fragilità – di fiducia di base.



## Che direzione imboccare?

Innanzitutto non demonizzare la paura o fuggire a gambe levate con facili e gratuite rassicurazioni di diniego. Che la paura possa far diventare saggi è una cosa che i genitori dovrebbero tenere a mente. È una esperienza che bisogna imparare a vivere più che evitare, nel qual caso è «la capacità di tener presente» un pericolo inaspettato.

La paura è come una sistole, cioè una contrazione, un movimento di apertura-chiusura. Perché non degeneri in spavento, il pauroso non ha bisogno solo di una rassicurazione (che potrebbe apparire meramente consolatoria) ma di vivere la paura nel contesto di una relazione: restarci dentro ma con qualcuno significativo. Non sentendosi solo di fronte ad un pericolo, è più facile che non cada nello spavento. La relazione potrebbe avere l'effetto di spingere al miglioramento una situazione di depressione patologica e di non far degenerare una depressione creativa verso una vera e propria depressione di spavento. Qui si rivela importante la forza pedagogica dell'apporto cristiano che fa appello non solo a principi psichici ma al valore simbolico del momento depressivo che invoca il dono dello Spirito Santo e la presenza rassicurante di Dio («non temere»).

<sup>i</sup> N. Ban, *La «notte oscura» non è un privilegio dei mistici*, in «Tredimensioni», VIII (2011), pp. 147-153.

<sup>ii</sup> S. Freud, *Al di là del principio di piacere*, Bollati Boringhieri, Torino, 2009, pp. 19-20.

<sup>iii</sup> *Ibid.*, pp. 19-20.

---

<sup>iv</sup> In generale, l'istinto è considerato un quanto di forza psichica con una fonte, una direzione, un oggetto e un impeto propri. La fonte è una speciale condizione fisica dell'individuo, e quindi un bisogno specifico. La direzione è la rimozione dell'eccitamento, l'oggetto è ogni attività che si frappone tra il sorgere del bisogno e la sua realizzazione, mentre l'impeto specifico è la forza prodotta dal bisogno sottostante a tutta questa attività.

<sup>v</sup> «In un certo momento le proprietà della vita furono suscitate nella materia inanimata dall'azione di una forza che ci è ancora completamente ignota. Forse si è trattato di un processo di tipo analogo a quello che in seguito ha determinato lo sviluppo della coscienza in un certo strato della materia vivente. La tensione che sorse allora in quella che era stata fino a quel momento una sostanza inanimata fece uno sforzo per auto-annullarsi; nacque così la prima pulsione, la pulsione a ritornare allo stato inanimato»: S. Freud, *Al di là del principio di piacere*, cit., p. 63.

<sup>vi</sup> N. McWilliams, *La Diagnosi Psicoanalitica*, Astrolabio, Roma 1999, p. 254.

<sup>vii</sup> *Ibid.*, p. 256.

<sup>viii</sup> Il sapore degli stati emotivi di angoscia, paura e spavento sono simili, ma Freud fa una distinzione della funzione dei tre sentimenti: «L'“angoscia” indica una certa situazione che può essere definita di attesa del pericolo e di preparazione allo stesso pericolo, che può anche essere sconosciuto. La “paura” richiede un determinato oggetto di cui si ha timore; lo “spavento” designa invece lo stato di chi si trova di fronte a un pericolo che non si aspetta, e sottolinea l'elemento di sorpresa», S. Freud, *Al di là del principio di piacere*, cit., p. 25.