

## PERSONALITA' DEPRESSIVA /e MANIACALE

Condividono i temi organizzativi di base, le aspettative, i desideri, le paure, i conflitti e i costrutti esplicativi inconsci.

Nella **condizione depressiva** ciò che si sente perduto o danneggiato è una parte del Sé. Un importante precursore delle inclinazioni depressive è l'esperienza di una perdita prematura (frustrazione precoce oltre le capacità di adattamento del bambino).

La perdita precoce non è sempre reale, osservabile ed empiricamente dimostrabile: può essere più interna e psicologica.

Tendenze depressive possono essere generate anche da un lutto non rielaborato o dalla noncuranza in famiglia per i bisogni dei figli.

Ancora, possono essere generate da atmosfere familiari in cui si scoraggia ogni tipo di sofferenza.

Da ultimo, da un genitore fortemente depresso nei primi anni di vita del bambino (tanto maggiore è la dipendenza dal genitore depresso tanto maggiore è la privazione emotiva).

Negli stati depressivi i propri affetti negativi vengono distolti dagli altri e diretti verso se stessi, arrivando a odiarsi in modo sproporzionato alle effettive mancanze.

C'è un senso di colpevolezza diffuso, cosciente ed egosintonico.

La persona depressa si percepisce tormentosamente consapevole di ogni peccato commesso, di ogni gesto gentile trascurato, di ogni pensiero egoistico che ha attraversato la sua mente.

Il male e l'ingiustizia le angosciano.

Anche quando è di buon umore, trasmette sempre un qualche segnale della sua profonda malinconia interiore.

Poiché dirige verso l'interno odio e critiche, solitamente è generosa, sensibile, comprensiva verso gli errori altrui. Si impegna a conservare a ogni costo le relazioni.

E' convinta di essere fundamentalmente cattiva, si lamenta della propria avidità, egoismo, competitività, vanità, orgoglio, rabbia, invidia, lussuria. Teme di essere intrinsecamente distruttiva (infatti è convinta che sia stato qualcosa in lei che ha fatto allontanare l'oggetto d'amore).

Ha trasformato il sentimento di essere rifiutata in convinzione inconscia di meritare il rifiuto, di averlo provocato con le proprie mancanze e che in futuro chi la conoscerà intimamente certo la rifiuterà.

Il senso di colpa è incommensurabile, ma ha una componente megalomantica.

Dato che è sempre pronti a pensare il peggio di sé, è molto suscettibile.

Spesso affronta le sue dinamiche inconsce aiutando gli altri (attività filantropiche, attività sociali, ecc).

La più potente e strutturante difesa che mette in atto è l'introyezione inconscia delle qualità negative dell'oggetto di amore. Le qualità positive vengono ricordate con tenerezza, quelle negative percepite come parte del Sé.

Altra difesa è il rivolgimento contro la propria persona: si sente incompleti senza l'oggetto d'amore quindi lo assume nel proprio sé per avere un senso di completezza, anche se ciò significa far entrare nella rappresentazione di sé quella cattiveria che è il frutto di esperienze dolorose con l'oggetto. In questo modo si riduce l'angoscia di separazione e si preserva anche un senso di potere.

Altra difesa è l'idealizzazione: la sua autostima si è ridotta in risposta alla sua esperienza e l'ammirazione che prova per gli altri aumenta in misura corrispondente.

E' una persona che non ha difficoltà ad amare, quindi si attacca subito chi gli sta accanto, tendendo a idealizzarlo, facendo di tutto per non essergli di peso.

E' convinto però che se l'altro lo conoscesse veramente perderebbe interesse e rispetto.

## PERSONALITA' DEPRESSIVA /e MANIACALE

Contemporaneamente proietta su di lui le proprie critiche interne; è perciò un ottimo segno quando riesce a esprimere rabbia e ostilità, ad es con ritardi o dimenticando gli appuntamenti.

Chi cammina accanto alla persona depressa può avere due tipi di percezioni:

- a) dall'affetto benevolo alle fantasie onnipotenti di salvezza.
- b) ci si sente demoralizzati, incompetenti, privi di speranza, non sufficientemente "buoni" per poter aiutare.

Gli atteggiamenti depressivi sono contagiosi.

Poiché la persona depressa ha antenne sensibilissime per le conferme anche minime dei suoi timori di critica o di rifiuto, è necessario porre particolare attenzione a non esprimere giudizi e a essere emotivamente costante.

Importante far vivere esperienze di breve separazione per sperimentare che:

- a) l'altro ritorna
- b) la fame non li aliena dall'altro per sempre
- c) la rabbia per l'abbandono non distrugge il rapporto

Nella **condizione maniacale** la persona è caratterizzata da grande energia, eccitazione, mobilità, distraibilità, socievolezza.

E' organizzata lungo la linea dell'oralità.

La tranquilla serenità è uno stato emotivo del tutto estraneo

Difese: diniego e acting out.

Preferisce qualunque tipo di distrazione alla sofferenza emotiva.

Nella sua storia si rintraccia un modello di ripetute separazioni senza possibilità di rielaborazione emotiva.

Frequenti anche le critiche e le violenze, fisiche e/o emotive, perciò teme qualsiasi attaccamento perché interessarsi di qualcuno potrebbe significare perdita devastante.

Se smette di muoversi, potrebbero crollare.

Può essere attraente, intuitiva e affascinante, ma tende anche a confondere e stancare.

E' molto importante non sottovalutare il grado di sofferenza e a potenziale disorganizzazione che sta dietro la sua accattivante presentazione.

Prima preoccupazione nello stare accanto: impedire la fuga.

Importante è arrivare a lavorare sul diniego dell'angoscia e dei sentimenti negativi in genere.

Spesso è necessario andar sotto la difesa con una certa qual aggressività, denunciando il diniego e dicendo esplicitamente ciò che viene negato. E' necessario fare interpretazioni, apparendo forte e interessato, attivo e incisivo, con certezze, senza ipocrisie e falsità.

il cammino però deve procedere lentamente.

Il tono deve essere particolarmente sincero.

Importante periodicamente indagare se la persona sta dicendo al verità o se sta dando semplicemente ragione a chi lo accompagna, scherzando o prendendo tempo.