



Depressione: temperamento, carattere e personalità

di Salvatore Di Salvo

I termini “temperamento”, “carattere” e “personalità” sono spesso utilizzati come sinonimi per indicare l’insieme delle caratteristiche personali stabili che si esprimono nel modo di sentire, percepire, pensare ed agire dell’individuo.

In realtà ogni singolo termine fa riferimento a elementi precisi e ben definiti.

Il “temperamento” è la caratteristica costituzionale che indica il livello di energia e la qualità dell’umore che determinano il particolare modo individuale di rispondere agli stimoli esterni.

Per “carattere” s’intende l’insieme delle qualità personali che permettono l’adattamento dell’individuo ai valori ed ai costumi della società. Si tratta di elementi acquisiti che traggono la loro origine dalle esperienze dell’età evolutiva, nell’ambito di un determinato contesto familiare e sociale.

La “personalità” nasce dall’interazione tra fattori acquisiti e fattori costituzionali tipici di un individuo e riconoscibili fin dall’adolescenza o dalla giovinezza.

Descriviamo di seguito i tipi di temperamento di più frequente riscontro.

Temperamento depressivo

Il temperamento depressivo è caratterizzato da tono dell’umore stabilmente depresso, persistente sentimento di tristezza, basso livello di energia, evidente soprattutto al mattino, ipersonnia, scarsa autostima, tendenza all’autosvalutazione e ad una visione pessimistica globale.

E’ presente una costante insicurezza che spinge ad evitare di assumere iniziative e conduce a sentimenti di inadeguatezza e di colpa. La vita di relazione è in genere piuttosto limitata, con difficoltà nell’intraprendere nuove amicizie, introversione e passività nei rapporti interpersonali.

Il temperamento depressivo è stato definito come una forma clinicamente attenuata e ad andamento cronico di malattia depressiva e rappresenta il temperamento più comune osservabile nei pazienti affetti da depressione ricorrente. Anche casi di disturbo bipolare di tipo I, con episodi maniacali o quadri di stato misto, possono presentarsi su un preesistente temperamento depressivo.

Temperamento ipertimico

Gli individui con temperamento ipertimico hanno una persistente tonalità ipomaniacale del tono dell'umore, alti livelli di energia con particolare resistenza alla fatica fisica ed intellettuale ed un ridotto bisogno di sonno. Nelle relazioni interpersonali sono estroversi, espansivi, loquaci ed assertivi. La grande capacità d'iniziativa e l'elevata autostima determinano un atteggiamento di sicurezza e intraprendenza tale da portare spesso questi soggetti a occupare posizioni di comando. Talora appaiono tuttavia eccessivamente estroversi tanto da ferire o irritare le persone che li circondano e l'estrema sicurezza può condurre ad errori di giudizio o imprese avventate, talvolta con conseguenze legali.

Il temperamento ipertimico mostra una buona stabilità nel tempo, ma un'anamnesi accurata rivela non raramente la presenza di brevi oscillazioni in senso depressivo.

Si differenzia in genere dalle vere fasi ipomaniacali per la minore intensità dei sintomi e per la durata cronica delle manifestazioni caratteristiche.

Elementi tipici sono la presenza di alti livelli di energia e produttività in ambito lavorativo, buon livello di autostima, tendenza a minimizzare o a negare la presenza di elementi stressanti e negativi in senso depressivo. Queste stesse caratteristiche possono comportare difficoltà nei rapporti interpersonali e determinare periodi di eccessiva tensione. Possono anche comportare ripetuti cambiamenti di lavoro, incostanza negli interessi, numerose relazioni sentimentali e abuso di sostanze, spesso stimolanti. Il motivo più frequente di consultazione clinica è rappresentato da un peggioramento della qualità del sonno, con scadimento delle usuali prestazioni lavorative, oppure dall'insorgere di episodi depressivi maggiori o maniacali.

Temperamento ciclotimico

La caratteristica principale del temperamento ciclotimico è rappresentata dalle continue oscillazioni del tono dell'umore. Sono generalmente improvvise, della durata di ore o giorni, e lasciano raramente spazio a periodi di tono dell'umore equilibrato. Ottimismo, spensieratezza, briosità si alternano a pessimismo e pianto immotivato; iperattività e intraprendenza sono rapidamente seguite da mancanza di energia, abulia, perdita dello slancio vitale, così come l'intenso coinvolgimento in ogni attività e la ricerca di nuovi interessi possono essere seguite da indifferenza, distacco, apatia. L'eccessiva sicurezza, l'intuitività e la creatività cedono il passo ad un immotivato crollo dell'autostima, insicurezza, difficoltà di concentrazione ed aridità intellettuale; il bisogno di contatti sociali e l'aumentata loquacità si trasformano in una tendenza all'isolamento ed al mutismo; il ridotto bisogno di sonno in ipersonnia. Frequentemente viene riferita una spiccata variazione dell'umore e delle energie nell'arco della giornata, con elevazione dalla sera fino a tarda notte.

Tutto questo si traduce in uno stile di vita tumultuoso: sono frequenti cambiamenti del tipo di lavoro, a grande entusiasmo iniziale segue rapida perdita di motivazione, la residenza è frequentemente cambiata, le amicizie e le relazioni sentimentali sono caratterizzate da notevole instabilità, con ripetuti fallimenti ed improvvise esaltazioni.

Di solito il soggetto riconosce la presenza di oscillazioni dell'umore, ma interpreta come "normale" il livello corrispondente allo stato di esaltazione.

Con relativa frequenza il quadro si complica con l'insorgenza di episodi di tipo depressivo o maniacale, sia spontaneamente che in seguito a terapie farmacologiche; circa un terzo dei pazienti sviluppa episodi depressivi maggiori e può essere classificato come disturbo bipolare II; la presenza di temperamento ciclotimico sembra, inoltre, predisporre all'insorgenza di un disturbo bipolare a cicli rapidi.

Temperamento irritabile

Il temperamento irritabile è stato studiato con minore attenzione rispetto ai precedenti. Corrisponde al classico temperamento collerico ed è stato talora considerato una variante del temperamento ciclotimico.

Tali individui presentano alti livelli di energia e sono tipicamente irritabili, aggressivi sul piano verbale, ipercritici, lamentosi, con notevoli difficoltà nelle relazioni interpersonali e frequenti esplosioni di rabbia sostenute da un'estrema reattività a provocazioni anche di minima entità.

La presenza di sintomi quali ansia ed insonnia, elevato grado di sofferenza personale, frequenti difficoltà di adattamento sul piano sociale ed affettivo conducono facilmente questi soggetti all'abuso di alcool e sedativi che finiscono con l'accentuare e cronicizzare le caratteristiche del loro temperamento.

Questi soggetti possono sviluppare facilmente episodi maniacali o misti e andare incontro a depressioni ricorrenti brevi con un alto tasso di suicidio.

Temperamento timido-inibito

Caratteristiche del temperamento timido-inibito sono una spiccata sensibilità interpersonale e un'eccessiva timidezza, con frequenti manifestazioni somatiche di ansie in occasione di eventi di separazione. Gli scompensi più frequenti sono costituiti dai disturbi d'ansia, quali la fobia sociale o il disturbo di panico.