

Salvatore Di Salvo

Depressione, temperamento, carattere e personalità



*Associazione
per la Ricerca
sulla Depressione*

Presentazione

a cura della Associazione per la Ricerca sulla Depressione

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 termine fa riferimento ad 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 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 persistente sentimento di tristezza, basso livello d'energia, evidente soprattutto di mattina, ipersonnia, scarsa autostima, tendenza all'autosvalutazione e ad una visione pessimistica globale. E' presente costante insicurezza che spinge ad evitare di prendere iniziative e conduce a sentimenti d'inadeguatezza e di colpa. La vita di relazione è in genere piuttosto limitata, con difficoltà ad 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 ed è il più frequente nei pazienti che soffrono di depressione ricorrente.

Anche casi di disturbo bipolare di tipo I o quadri di stato misto possono insorgere su un preesistente temperamento depressivo.

Temperamento ipertimico

Gli individui con temperamento ipertimico hanno una persistente tonalità ipomaniacale del tono dell'umore, alti livelli d'energia, 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 d'intraprendenza tale da portare spesso questi soggetti ad 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 ad imprese avventate.

Il temperamento ipertimico si differenzia in genere dalle vere crisi ipomaniacali per la minore intensità dei sintomi e per la durata molto lunga delle manifestazioni caratteristiche.

Il motivo più frequente di consultazione clinica è il peggioramento della qualità del sonno, con scadimento delle usuali prestazioni lavorative, oppure l'insorgere di episodi depressivi maggiori o maniacali.

Temperamento ciclotimico

La caratteristica principale del temperamento ciclotimico consiste in 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. 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 tendenza all'isolamento ed al mutismo.

Frequentemente è presente 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, la residenza è frequentemente cambiata, le amicizie e le relazioni sentimentali sono caratterizzate da notevole instabilità, con ripetuti fallimenti ed improvvise esaltazioni.

Con relativa frequenza il quadro si complica con episodi di tipo depressivo o maniacale spontaneamente o in seguito all'uso di farmaci.

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 irritabili, aggressivi sul piano verbale, ipercritici, lamentosi, con notevoli difficoltà nelle relazioni interpersonali e frequenti esplosioni di rabbia sostenute da un'alta reattività a provocazioni anche di minima entità.

La presenza di sintomi quali ansia ed insonnia, di un elevato grado di sofferenza personale e di frequenti difficoltà di adattamento sul piano sociale ed affettivo conducono facilmente all'abuso di alcool e di sedativi che accentuano e cronicizzano le caratteristiche del temperamento. Questi soggetti possono sviluppare facilmente episodi maniacali o misti e andare incontro a depressioni ricorrenti brevi, con alto tasso di suicidio.

Temperamento timido-inibito

Caratteristiche del temperamento timido-inibito sono l'ipersensibilità emotiva e l'eccessiva timidezza, con frequenti manifestazioni somatiche di ansia in occasione di eventi di separazione.

Gli scompensi più frequenti sono costituiti dai disturbi d'ansia, quali la fobia sociale o il disturbo da attacchi di panico.