



## Temperamento, carattere e personalità

*Gentile Dottore, quanto la personalità, il carattere e il temperamento di ciascuno può essere causa di stati depressivi? Giorgio*

Gentile Lettore, i termini «temperamento», «carattere» e «personalità» sono spesso utilizzati come sinonimi mentre 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 quindi di elementi acquisiti nell'ambito di un determinato contesto familiare e sociale. La «personalità» nasce dalla interazione tra fattori acquisiti e fattori costituzionali tipici di un individuo e riconoscibili fin dall'adolescenza o dalla giovinezza. I tipi di temperamento di più frequente riscontro sono il depressivo, l'ipertimico e il ciclotimico. Il temperamento depressivo è caratterizzato da persistente sentimento di tristezza, basso livello d'energia, ipersonnia, scarsa autostima, tendenza all'autosvalutazione e ad una visione pessimistica

globale. È 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. 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. 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. 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. 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.

**Salvatore DI SALVO**



**Salvatore Di Salvo,**  
psichiatra,  
presidente  
Associazione  
Ricerca Depressione  
corso Marconi 2,  
Torino - 011.6699584  
[www.depressione-ansia.it](http://www.depressione-ansia.it)