

TEMPERAMENTO E DEPRESSIONE

Apro un piccolo capitolo sulla connessione TEMPERAMENTO-DEPRESSIONE perché lo ritengo importante ai fini dell'analisi psicologica...

E' indubbio che la depressione si presenti in proporzioni diverse a secondo del temperamento soggettivo: dunque, vorrei elencare velocemente i 4 temperamenti facendone una connessione con la depressione (ma non ne faccio l'esposizione su ciascuno):

1. TEMPERAMENTO SANGUIGNO

Il <sanguigno> è una persona cordiale, simpatica e ottimista per natura: egli sa animare tutte le situazioni con la sua generosità e la sua <parlantina>. Egli è anche MOLTO SENSIBILE alle circostanze, MOLTO EMOTIVO E PASSIONALE: QUESTO E' IL SUO LATO DEBOLE perché a causa di questo egli diviene spesso INSTABILE, INDECISO, INQUIETO ED EGOCENTRICO.

Per tali ragioni, egli cade spesso vittima della delusione e diviene molto insicuro, pauroso ed inaffidabile: questo è dovuto al fatto che egli si <abbandona emotivamente a grandi progetti che raramente lo vedono all'altezza delle proprie aspettative!

La depressione NON lo coglie mai quando è in compagnia poiché egli è SEMPRE DIETRO AD UNA MASCHERA CHE OSTENTA SICUREZZA E DETERMINAZIONE: però, quando si ritrova da solo cade <a picco> e molto facilmente. Essendo incapace di autocontrollo egli tende a vivere la depressione con forme di sregolatezze che lo abatteranno soprattutto verso i 40-50 anni di età... quando spesso diventano obesi e frustrati, ossessionati dall'opinione altrui... che quasi sempre trovano <insoddisfacente> (per tali motivi raramente si mettono <contro> gli altri mentre esprimono le loro opinioni!)

Per non cadere nella depressione essi devono imparare la stabilità conseguente alla Pienezza dello Spirito Santo: se

non lo faranno passeranno da una forte felicità alla depressione con una sequenza da <fuoco d'artificio>!

Se lo faranno, invece, potranno essere buoni elementi, affidabili e fruttuosi come lo divenne l'apostolo Pietro dopo la sgridata di Paolo!

2. TEMPERAMENTO COLLERICO

Il collerico ha una GRANDE FORZA DI CARATTERE e, per tale motivo egli è <un capo nato>, un <ottimista di natura>! Simile al sanguigno nell'essere estroverso, il collerico ha dalla sua parte la tenacia, l'organizzazione, la precisione..., ma anche la crudeltà e il sarcasmo spietato.

A motivo delle sue <sparate sugli altri> egli non si deprime facilmente come il sanguigno poiché non tende a <subire> bensì a <far subire>!

Inoltre, l'essere <fiero di se> lo aiuta a NON essere <scalfito> neppure se venisse insultato o rifiutato: egli è autosufficiente, ha <la pelle dura>, NON si commiserà quasi mai e si rende indipendente dagli altri.

Tra tutti i temperamenti, egli è quello che scarseggia di emotività e, pertanto, il suo umore è sempre stabile: si adira molto facilmente (improvvisamente), ma poi non se ne commiserà e, piuttosto, se la prende con gli altri <sparandoli> in vari modi!

Per tali fattori, il collerico cade nella depressione solo se viene costretto alla resa: in tal caso egli si sentirà frustrato e fallito!

Dunque, a 60-70 anni egli è il candidato ideale per <andare in corto circuito>... perché si sentirà costretto alla resa in vari fronti: a questo punto la sua autosufficienza lo renderà inutile perché insisterà a voler fare tutto da solo fino alla <cieco orgoglio>!

Siccome egli si basa sul suo <io>, da credente sarà incline alla <depressione spirituale> più che psichica: a questo potrà porvi rimedio tramite la Pienezza dello Spirito Santo. L'apostolo Paolo ne è un brillante esempio, soprattutto tramite la sua stessa affermazione di 2Cor 12.10.

3. TEMPERAMENTO MELANCONICO

Questo temperamento è il più ricco di tutti: ricco in talenti.

Proprio tale ricchezza lo porta a fare l'esperienza di tutti gli stati d'animo: infatti, a differenza del collerico, egli è emotivamente debole ed incline alla depressione sin dalla giovanissima età!

E' probabile che sia il temperamento più incline alla depressione: ne sono un esempio lampante tutti i grandi geni della storia...

Proprio per tale motivo, sin dall'antichità la depressione fu chiamata <melanconia>.

Il suo essere perfezionista, molto sensibile e dotato, amante delle belle arti, analitico ed animato da uno smisurato spirito di sacrificio lo rende vulnerabilissimo e spesso succube degli stati depressivi...

Inoltre, essendo **INTROVERSO PER NATURA**, non si mette mai in mostra come il sanguigno e il collerico (non ama affatto le platee e il protagonismo), ma **EGLI E' L'AMICO VERAMENTE FEDELE... CHE VIENE SPESSO INGIUSTAMENTE TRADITO.**

Questi <tradimenti reali ed ingiusti> lo fanno diventare pessimista e critico al punto che se ne deprimerà: questa è <la sorte di tutti gli artisti nati>!

Come il sanguigno egli tende a continui rivolgimenti di umore che, però, tendono terminare presto... tranne che in casi gravi quando, invece, la situazione durerà molto a lungo!

Purtroppo, il melanconico tende a <flagellarsi> per aver realizzato dei fallimenti: a tale proposito gli giova 1Tess 5.18.

Per grazia di Dio, però, il melanconico possiede tanta creatività e spirito di analisi che presto giunge a conclusione di essere stato <raggirato dal proprio temperamento>: questo lo porterà immediatamente sulla strada della guarigione e sarà talmente determinato e costante... che guarirà nella maggior parte dei casi <in men che non si dica> (la sua tempestività e tenacia saranno le sue <chiavi del successo>!).

4. TEMPERAMENTO FLEMMATICO

QUESTO È IL TEMPERAMENTO PIÙ CALMO, PIÙ CONTROLLATO E PIÙ SOCIEVOLE CHE ESISTA!

Egli è una persona molto efficiente, perseverante e allegro: lavora bene assieme agli altri e non si deprime quasi mai!

Purtroppo, dal momento che egli è un introverso e UN PIGRO PER NATURA, tende ad essere molto testardo, avaro e indeciso: queste <doti>, comunque, sono molto mascherate dalla sua costante calma!

Egli è UNO SPETTATORE DELLE ATTIVITÀ ALTRUI: per tale motivo tende sempre a scusare gli altri... anche se lo offendessero (una sorta di auto riparazione mentale alla sua passività congenita!).

Ovviamente, anche lui può cadere nella depressione, ma accade molto di rado e solo PER MANCANZA DI AGGRESIVITÀ VERSO LA VITA.

Il suo timore di essere criticato dagli altri... lo mette sempre ai margini della società per non esporsi...

Purtroppo, quando il flemmatico giunge a 50-60 anni e si accorge che altri temperamenti hanno <concluso di più> superandolo professionalmente e spiritualmente... se ne deprime per non essere stato in grado del <carpe diem> (cogli l'attimo fuggente, l'occasione: sii tempestivo!).

A questo punto, a motivo del suo temperamento, il flemmatico inizierà ad accusare la società e la <cattiva sorte> e difficilmente ne verrà fuori!

Egli non ha mai amato <le avventure>, non ha mai <osato> ed ora la sua <indolenza> lo accusa: gli sarà utile Matteo 9.29.

Anche lui troverà nella Pienezza dello Spirito Santo il segreto per evitare <la depressione tardiva>, evitando in tal modo di <conservare rancori> che lo avvelenerebbero fino alla morte.

TUTTI I TEMPERAMENTI, PRIMA O POI, SONO ESPOSTI ALLA DEPRESSIONE: PER TUTTI VALE IL MOTTO <NON TI LAMENTARE E NON TI COMMISERARE, MA CANTA E RINGRAZIA IL SIGNORE>.

Infatti, la lamentela crea insoddisfazione inconscia e quest'ultima genera frustrazione e inadeguatezza al punto da gettare il soggetto nello sconforto e nella conseguente depressione.