

Introduzione

Questa introduzione alle scale italiane del temperamento sarà presentata in forma sintetica e schematica e si basa, in parte, su un corso sul temperamento, tenuto dall'autrice alla University of Connecticut (USA) nel 1998. I lettori interessati a maggiori approfondimenti, troveranno una bibliografia del lavoro condotto dal gruppo di Padova alla fine dell'introduzione. L'indicazione precisa della letteratura citata può essere reperita in Axia (1994) e Axia e Moscardino (2000).

Definire il temperamento

Nella definizione del temperamento è utile distinguere tra:

- livelli di descrizione
- domini o aree
- approcci

Livelli di descrizione

I livelli di descrizione si riferiscono agli aspetti dell'individuo umano (o animale) che vengono investigati. Possiamo, in sintesi, parlare di tre livelli di descrizione

quando parliamo di temperamento. Naturalmente, uno non esclude l'altro, ma è molto difficile darne una teoria integrata.

Il primo livello è dato dai *comportamenti osservabili* che si presentano in modo regolare e consistente e che differenziano gli individui tra loro. I bambini possono essere molto diversi nell'espressione delle emozioni negative, per esempio. Vi sono bambini che sono frequentemente di cattivo umore e difficilmente consolabili fin dal primo anno di vita — per esempio piangono o sono irritabili molto spesso, si svegliano di pessimo umore, ecc. Vi sono bambini che, al contrario, sono solari e sorridenti, nonostante le molte piccole e grandi avversità della vita. È stato più volte dimostrato che il comportamento osservabile è fortemente influenzato dall'ambiente di vita del bambino. La famiglia, lo stile genitoriale, il tipo di sistema scolastico, la cultura e l'ecologia generale in cui i bambini vivono modellano l'espressione originaria del temperamento individuale e tendono a far sì che l'adulto esibisca soprattutto tratti temperamentali accettati nel suo ambiente sociale (vedi capitolo quarto). Tanto per fare un esempio banale, la tipica espressività e intensità emotiva mediterranea è vista con un certo timore (misto a fascinazione) dalle culture del Nord Europa che premiano maggiormente un comportamento inibito e prudente. Le persone timide e inibite hanno maggiori difficoltà nel nostro ambiente culturale che in altri Paesi, come dimostra la ricerca crossculturale (Axia, 1999).

Parametri utili per studiare il comportamento osservabile sono la frequenza e l'intensità delle reazioni mostrate. Parametri utili per studiare gli effetti ambientali sono le variabili dell'esperienza, dell'apprendimento e del contesto di vita (ecocultura).

Il secondo livello di descrizione è dato dalle *differenze neurologiche*, e in particolare dalle asimmetrie funzionali del cervello (specializzazione emisferica), dai livelli dei neurotrasmettitori e dai livelli ormonali che sono collegati, per esempio, all'attività emotiva, allo stress, ecc. È questo un capitolo molto interessante dello studio del temperamento umano, che si colloca a cavallo tra psicologia e medicina e ha, ovviamente, importanti ripercussioni pratiche sulla nostra conoscenza dell'azione e dell'uso dei farmaci. Dal punto di vista della psicologia dello sviluppo, lo studio si è concentrato soprattutto sulla prima infanzia (un'ampia panoramica è riportata nel capitolo secondo).

Il terzo livello è dato dai *fattori costituzionali*, che possono essere divisi in fattori genetici veri e propri, e in fattori prenatali e perinatali, come per esempio l'assunzione di droghe o farmaci in gravidanza, peso molto basso alla nascita, ecc. Lo studio dei fattori genetici viene solitamente compiuto attraverso l'analisi delle somiglianze e delle differenze tra individui che condividono in tutto (gemelli monozigoti) o in parte (gemelli dizigoti e fratelli) il patrimonio genetico. Gli studi sui

fratelli, gemelli e no, separati alla nascita e allevati in ambienti diversi permette di comprendere quanto le somiglianze e le differenze siano da imputare all'ereditarietà genetica e quanto agli influssi ambientali (vedi capitolo terzo). Lo studio dei fattori prenatali e perinatali ha messo in luce che le esperienze che agiscono sullo sviluppo del cervello del feto possono avere un profondo effetto su aspetti del temperamento come la reattività agli stimoli, l'irritabilità, ecc., anche in totale assenza di danni cognitivi.

Le aree del temperamento

La cosa più utile è pensare al temperamento come a una serie di costrutti ipotetici che vengono man mano approfonditi, ridotti o allargati dalla ricerca. Siamo ancora ben lontani dall'averne una teoria integrata del temperamento, ma possiamo trovare un certo accordo sulla definizione seguente:

La definizione più generale è che il temperamento è dato dalle differenze individuali nelle tendenze comportamentali che affondano le loro radici nella biologia, che sono presenti all'inizio della vita e che sono relativamente stabili sia in situazioni che in tempi diversi. (Bates, 1989, p. 4)

Per unanime consenso le tre grandi aree della personalità umana in cui si manifestano queste caratteristiche sono: le emozioni, l'attenzione e l'attività motoria. Al momento attuale della ricerca, abbiamo motivi per pensare che davvero le differenze individuali in queste aree abbiano una radice biologica, compaiano presto nello sviluppo e siano relativamente stabili in situazioni e momenti diversi. Tuttavia, nessuno può ancora illudersi di costruire una teoria che unisca le relazioni tra queste aree in un tutto unitario. Purtroppo, le aree del temperamento, per quanto solidamente garantite dalla ricerca empirica una per una, costituiscono ancora una sorta di rubrica, di lista della spesa, e i rapporti tra loro non sono molto chiari. Vediamo ognuna delle tre aree in maggiore dettaglio.

Emozioni

La ricerca in questo campo è piuttosto vasta (per le sue implicazioni pratiche oltre che per quelle conoscitive), spesso condotta nei centri di ricerca più prestigiosi, come l'università di Harvard o il Massachusetts Institute of Technology (MIT). Molto in breve, quattro sono gli aspetti temperamentali nel campo delle emozioni:

La predominanza di emozioni positive o la predominanza di emozioni negative in individui diversi. Per quanto ingiusto questo possa sembrare, pare che questa differenza basilare tra gli esseri umani sia di origine temperamentale,

anche se, ovviamente, i fatti della vita possono cambiare (anche drasticamente) l'orientamento originario. È vero, tuttavia, che la ricerca sulla resilienza (e cioè la capacità di sopravvivere intatti a eventi molto gravi occorsi nell'arco di vita) mostra un collegamento molto forte con aspetti temperamentali — e, purtroppo, lo stesso vale per il suo opposto, la vulnerabilità.

La risposta emotiva alla novità. La reazione alla novità ha un valore altissimo di sopravvivenza. Non stupisce affatto che l'evoluzione della nostra specie, che è una specie sociale, abbia prodotto individui altamente reattivi e individui blandamente reattivi poiché entrambi gli atteggiamenti sono molto utili per la sopravvivenza di un gruppo. Gli individui altamente reattivi di solito provano emozioni intense di fronte alle novità, solitamente paura, e la loro reazione più probabile è di evitamento, o almeno di estrema prudenza. Gli individui più blandamente reattivi non solo provano emozioni soggettivamente meno intense di fronte agli stimoli nuovi, ma anche il loro organismo si altera molto meno (ritmo cardiaco e respiratorio, ormoni dello stress, ecc.). È probabile che questi individui, meno disturbati fisicamente e psichicamente dal nuovo, inneschino processi di avvicinamento e scoperta in cui la curiosità prende il posto della paura. Tematiche vicine all'inibizione alla novità, data dall'intensità della reazione al nuovo, sono quelle dell'impulsività e dello scarso controllo. La reattività non è solo questione di intensità emotiva, ma è anche questione di velocità della risposta. Tale velocità deve essere regolata. Parliamo qui di un problema che è trasversale a tutte le differenze individuali. *La regolazione della risposta* fa parte del temperamento. La maggioranza degli individui sviluppa numerose, efficaci e intelligenti strategie per regolare la propria reattività emotiva. Spesso l'apprendimento di strategie regolative della reattività avviene nei primissimi anni di vita ed è a sua volta fortemente influenzato dall'ecologia e dalla cultura di appartenenza. L'inibizione di fronte alla novità, per esempio, serve a regolare la paura ed è già ben stabilizzata intorno ai 14 mesi di vita negli individui fortemente reattivi. L'inibizione è forse un metodo estremo e primitivo per regolare una reattività precoce e molto forte. Esistono altri modi, principalmente fondati sulle capacità regolative dell'attenzione e dei processi cognitivi associati. Vi sono alcuni individui che non hanno sviluppato modi adattivi e culturalmente accettabili di regolare la reattività e si limitano a dar corso alla reazione nella sua crudezza e immediatezza: gli impulsivi.

Le risposte emotive di fronte alle persone sconosciute. È questo un aspetto della più generale reazione alla novità, ma è un aspetto particolarmente rilevante per le sue connotazioni socio-affettive. Inoltre, è stato dimostrato che l'inibizione verso oggetti o compiti nuovi non si accompagna necessariamente a inibizione di fronte a persone nuove, e viceversa. La paura delle persone nuove viene comunemente chiamata «timidezza» ed è un aspetto temperamentale. Per

motivi che sono oscuri a chi scrive, la timidezza viene costantemente, ma implacabilmente, associata a forme psicopatologiche come l'ansia sociale, l'isolamento, l'agorafobia e perfino gli attacchi di panico. A me pare che associare la timidezza alla psicopatologia sia semplicemente caratteristico di un modello culturale di alcune civiltà occidentali, come l'Italia o, per motivi diversi, gli Stati Uniti, che tendono a punire le persone riservate, poco socievoli e caute nel concedere superficiale amicizia al prossimo. Non mi stancherò mai di ripetere che i timidi non sono malati per niente. È, caso mai, un'assurda pressione sociale al rampantismo e alla cosiddetta assertività che li può rendere molto insicuri e li può far confondere con persone più sfortunate che hanno vere e proprie patologie, a volte molto gravi e di tutt'altra origine. Per la sopravvivenza dei gruppi sociali servono i timidi, cauti con lo straniero («Timeo Danaos et dona ferentes»), e servono gli amichevoli e i coraggiosi. Dunque, la socievolenza, così come la timidezza, è un tratto temperamentale ed è poco realistico volere tutti socievoli (come fanno gli italiani e gli americani) o volere tutti riservati (come fanno per esempio gli inglesi o i cinesi). È da notare che la ricerca ha mostrato da tempo che le tendenze emotive primarie del temperamento hanno una forte influenza nello sviluppo dei pattern di attaccamento che rendono le persone fondamentalmente sicure o insicure nella vita.

Le risposte emotive agli stati fisiologici interni, come dolore, stress fisico o mentale, o anche fame e sonno, fanno parte del temperamento. La reazione a questi stati è modulata sia dall'originaria reattività dell'organismo (per esempio, è noto che vi sono differenze individuali al dolore già alla nascita), sia dai processi autoregolativi che vengono sviluppati nella prima infanzia per far fronte agli stimoli interni sgradevoli o dolorosi. Anche qui, i processi autoregolativi sono fortemente influenzati dal tipo di ecologia familiare e dal tipo di cultura in cui l'individuo vive, fin dall'inizio della vita. Per esempio, noi abbiamo visto che dopo la prima reazione di pianto a uno stimolo doloroso molto simile (una vaccinazione), già nei primi mesi di vita i bambini italiani sviluppano tristezza e si fanno coccolare dalle madri, i bambini americani sviluppano allerta e interesse e si guardano intorno (Axia e Bonichini, 1998).

Attenzione

L'esistenza di differenze individuali precoci nel funzionamento dell'attenzione è un fatto fin troppo noto in psicologia dello sviluppo. La ricerca sperimentale degli anni Ottanta e Novanta ha messo in luce al di là di ogni dubbio che fin dai primi mesi di vita gli esseri umani possono essere classificati in *long-lookers* e in *short-lookers*. I primi hanno bisogno di tempi più lunghi per codificare uno

stimolo visivo come nuovo o come conosciuto, e perciò prestano attenzione più a lungo. I secondi sono più rapidi e possono permettersi di guardare gli stimoli per un tempo inferiore. Questa differenza nelle capacità di base dell'elaborazione dell'informazione sembra predire anche il maggiore o minore sviluppo di successive abilità. È importante ricordare, tuttavia, che entrambi questi gruppi di soggetti fanno parte della normale variabilità nel campo delle funzioni cognitive. I long-looker non hanno nulla di patologico in se stessi, anche se alcune condizioni come la prematurità favoriscono questa caratteristica. La ricerca sugli aspetti attentivi del temperamento non è amplissima, ma vi è un certo consenso sul fatto che le differenze individuali nell'uso dell'attenzione si riferiscono a due aspetti di base: orientamento dell'attenzione e persistenza dell'attenzione. Si richiama qui la differenza classica tra *attention getting* e *attention holding*, cioè tra focalizzazione dell'attenzione su un determinato oggetto (orientamento) e mantenimento del fuoco su quel determinato oggetto (persistenza dell'attenzione). Vediamo qualche esempio.

L'orientamento e la regolazione dell'attenzione vengono spesso presi in considerazione nei processi di autoregolazione della risposta emotiva. Per esempio, esistono differenze individuali molto grandi nella velocità con cui le persone, e soprattutto i bambini, accettano di essere consolati. Vi sono bambini che continuano a piangere disperati nonostante tutti i tentativi di distrarli e bambini che smettono quasi subito di piangere appena viene loro mostrato qualche cosa di interessante. Per esempio, noi abbiamo visto che i long-looker piangono più a lungo dopo una vaccinazione degli short-looker (Axia, Bonichini e Benini, 1999). Il processo di orientamento dell'attenzione implica anche la capacità di spostare l'attenzione da uno stimolo a un altro stimolo, capacità che si evolve nel corso del primo anno di vita. È probabile che i bambini — e gli adulti — che sono in grado di spostare rapidamente l'attenzione dagli stati emotivi interni al mondo esterno risultino più facilmente consolabili e regolino più facilmente e più velocemente le loro esperienze emotive negative. Un'applicazione interessante è data dalle differenze individuali nello stile di regolazione dell'attenzione in situazioni emotivamente ansiogene. Esistono persone che usano l'attenzione per monitorare con cura quello che sta succedendo, così come fanno per esempio i timidi che guardano sempre con molta attenzione (e in silenzio) le persone nuove e che in un primo tempo osservano attentamente da una posizione riparata le situazioni sociali in cui si incontrano molti sconosciuti. Monitorare attentamente la situazione nuova o ansiogena è una strategia utile, che richiede però una certa tolleranza dell'ansia e della paura. L'altra strategia è la distrazione, l'eliminazione della situazione emotivamente problematica dal fuoco dell'attenzione e, in tal modo, dalla coscienza. È una strategia che può dare sollievo immediato, ma può essere

pericolosa a lungo termine perché impedisce la raccolta di informazioni utili all'adattamento. Per esempio, si è visto che le persone che preferiscono distrarsi dai problemi, e orientare l'attenzione altrove, sono molto meno in ansia di fronte alle loro malattie gravi (disturbi cardiaci, tumori), ma muoiono più frequentemente perché non si sottopongono ai controlli e/o alle terapie appropriate. Orientare l'attenzione su quanto ci provoca ansia può essere alla lunga più salutare. Infatti, la maggior parte delle persone tende proprio a fare così.

Le differenze individuali nel *mantenimento del fuoco dell'attenzione* sono molto interessanti, sia in sé sia per il loro potenziale autoregolativo della reattività. Innanzitutto, la capacità di mantenere a lungo il fuoco dell'attenzione su quanto si sta facendo è una capacità fortemente adattiva, soprattutto nel nostro contesto culturale. I bambini e gli adulti persistenti sono fortemente premiati, a scuola e nel lavoro. I bambini e gli adulti facilmente distraibili e poco persistenti vanno spesso incontro a frustrazioni e punizioni. A volte si ha l'impressione che la persistenza attentiva sia così desiderabile nell'attuale contesto culturale da bandire ogni tolleranza per i bambini poco persistenti o per i bambini che hanno bisogno di più tempo per sviluppare questa capacità. La scolarizzazione di massa ci fa dimenticare una cosa semplice e molto reale. Ci fa dimenticare che da sempre le persone disposte costituzionalmente a prestare attenzione a quanto stanno facendo per ore e ore sono molto poche. Gli studiosi, gli scrittori o i musicisti sono sempre stati pochi relativamente alla popolazione generale. La maggior parte delle persone svolge volentieri e a lungo compiti in cui non tutta la capacità attentiva è coinvolta e il fuoco può essere spostato a volontà anche mentre si sta svolgendo il proprio compito. Leggere e studiare impiegano tutta la capacità attentiva dell'individuo e i gradi di persistenza in queste attività sono diversi da persona a persona. Aumentare l'ansia di prestazione, o altre ansie connesse all'attività lavorativa e scolastica, serve a poco. Anzi affatica ancora di più i processi regolativi in cui l'attenzione è implicata, con risultati talvolta disastrosi: la persistenza al compito sparisce quasi del tutto.

Le persone attentivamente persistenti sono in grado di monitorare più a lungo una situazione e, in questo modo, possono innescare tutta una serie di meccanismi cognitivi che provvedono un adattamento più razionale alla situazione nuova o ansiogena o pericolosa. La persistenza dell'attenzione è dunque utile anche per l'autoregolazione poiché permette alla persona di raccogliere informazioni utili... o di distrarsi più a lungo.

Attività motoria

Gli individui variano grandemente nell'abilità e nella necessità di svolgere attività motoria. I parametri solitamente impiegati per valutare le differenze indi-

viduali in quest'area sono la vigorosità del movimento, la frequenza dell'attività motoria e la capacità di modulare l'attività stessa. Vi sono individui dotati di maggiore forza e resistenza fisica che si muovono in modo compatto e vigoroso e individui più delicati. Vi sono individui con una grande necessità di fare movimento fisico e altri che non ne sentono quasi il bisogno. Vi sono individui in grado di modulare l'attività fisica e di orientarla a uno scopo e individui agitati la cui attività motoria tende a essere frenetica, senza scopo preciso ma di pura scarica fisica. Una combinazione di scarsa capacità di modulare l'attività motoria unita a un'attenzione poco persistente può dare luogo a un profilo temperamentale molto vicino al disturbo di attenzione con iperattività. È molto importante saper fare una diagnosi differenziale tra disposizioni temperamentali e patologia vera e propria.

È importante ricordare che il giudizio sulla quantità, il vigore e il controllo dell'attività motoria è fortemente influenzato dall'ecocultura in cui l'individuo vive. Lo stesso bambino può essere considerato vivace e allegro se vive in campagna o in montagna e ha ampie possibilità di libero movimento oppure può essere considerato un incontenibile terremoto se vive in un piccolo appartamento che si affaccia su strade di grande traffico.

In sintesi, emozioni, attenzione e attività motoria sono le grandi aree del temperamento. È importante ricordare, tuttavia, che queste aree del comportamento umano osservabile possono essere solo parzialmente derivate dal substrato biologico sottostante poiché esse sono costantemente influenzate dall'ambiente di vita.

Due approcci allo studio del temperamento

Il terzo punto da considerare quando si parla di temperamento è il punto di vista principale del ricercatore o del teorico. Per chiarire il concetto può essere utile ricordare la nozione di nicchia ecologica e delle sue relazioni con l'individuo (fenotipo). Se noi parliamo di esseri umani, la nicchia è costituita dall'ambiente ecoculturale che sta intorno all'individuo e a cui la persona gradatamente si adatta nel corso dell'infanzia e di tutta la sua vita. Lo studio del temperamento può focalizzarsi o sull'individuo e sulle sue caratteristiche biologiche o sull'interazione tra l'individuo e la sua nicchia ecoculturale (il luogo dove vive, le sue condizioni sociali e familiari, la sua cultura di appartenenza). Questi due modi di studiare il temperamento sono complementari tra loro, ma sono in realtà molto lontani e difficilmente conciliabili, poiché appartengono a epistemologie molto diverse.

La focalizzazione sulle caratteristiche dell'individuo dà luogo a strategie tipiche di ricerca, solitamente sperimentali e altamente controllate, che investiga-

no le relazioni specifiche tra comportamento osservabile e substrato biologico (genetico o neurale). Le differenze tra gli individui sono concettualizzate come differenze biologiche e costituzionali e l'indagine si ferma a quel punto. Si tratta di un punto di vista sostanzialmente innatista, fortemente influenzato dalla ricerca bio-medica. Questo approccio ha prodotto e produce teorie «locali» del temperamento che mettono a fuoco aspetti specifici. Le teorie sull'inibizione alla novità ne sono un esempio. Naturalmente, si tratta di teorie dai confini precisi e stretti, ma solitamente molto solide al loro interno, poiché si fondano su ricerche sperimentali di laboratorio. Le applicazioni di queste teorie trovano spazio soprattutto in campo biomedico.

Il secondo approccio allo studio del temperamento ha come parola chiave «l'adattamento» dell'individuo alla sua nicchia ecoculturale. Il fuoco della ricerca si rivolge ai complessi processi che legano le differenze individuali nel comportamento ai processi di adattamento all'ambiente sociale e culturale. I metodi, naturalmente, sono più vicini a quelli della psicologia sociale e a volte dell'antropologia. Al posto di esperimenti di laboratorio si usano metodi più aperti, a volte francamente qualitativi come interviste, questionari o osservazioni naturalistiche. L'orientamento epistemologico fondamentale è di tipo contestuale. Lo sviluppo dell'essere umano è concepito solo all'interno dell'interazione individuo-contesto specifico di vita. L'individuo senza contesto non ha senso e l'unità di analisi è data dall'*individuo-nel-contesto*. Questo approccio ha dato luogo fin dall'inizio a teorie piuttosto ampie del temperamento. Anzi, gli studiosi che per primi parlano di temperamento, Thomas e Chess, pensano che il temperamento sia determinante per la bontà di adattamento reciproca tra individuo e ambiente. Così, il temperamento «facile» è un temperamento che pone pochi problemi a genitori e a educatori. Si tratta di bambini socievoli e allegri, molto adattabili, con reazioni non eccessive agli stimoli ambientali. Il New York Longitudinal Study ha individuato solo un 40% di bambini facili. I bambini «difficili» sono quelli che pongono molte sfide educative: irregolari, poco adattabili, paurosi e timidi di fronte alle novità, spesso mostrano un cattivo umore di notevole intensità. Per fortuna, solo il 10% dei bambini sembrava avere tali caratteristiche. Un ulteriore 15% dei bambini di quello studio vennero definiti «lenti a scaldarsi». Si trattava di bambini paurosi e timidi e che richiedevano un certo tempo ad adattarsi alle novità, ma per il resto godevano di buon umore, regolarità e reattività moderata. Uno studio crossculturale condotto in nazioni diverse ha mostrato che, al contrario di quanto succede nella maggioranza dei Paesi osservati, per i genitori italiani, il cattivo umore e l'intensità delle espressioni emotive negative non è affatto connesso alla percezione di «difficoltà». Per i genitori italiani, è più la tendenza a essere pauroso e timido ciò che rende il bambino «difficile». L'approccio sui

processi di adattamento si è sempre sforzato di studiare quali siano le aree temperamentali che possono rendere il bambino più o meno adattabile alla sua nicchia. Per questo motivo, le teorie del temperamento in questo ambito sono ampie e raccolgono molti aspetti del temperamento, poiché l'adattamento è ovviamente dato da una pluralità di fattori. A causa della forte insistenza sui processi di adattamento, le teorie e le misure del temperamento prodotte da questo approccio sono particolarmente utili e apprezzate dagli psicologi e dai pediatri o neuropsichiatri infantili che si occupano di problemi psicopatologici dello sviluppo, di educazione e problemi scolastici, di psicologia della salute e di psicologia della famiglia.

I *Questionari Italiani del Temperamento*, il cui acrostico *QUIT* è troppo divertente per essere lasciato cadere, si collocano in questo secondo approccio e possono venire utilmente impiegati sia dai ricercatori, sia dai professionisti che operano nei campi di cui abbiamo appena parlato.

La definizione di temperamento

Per delimitare il campo

Probabilmente la maggior parte dei lettori avrà una nozione intuitiva e personale di cosa sia il «temperamento», anche se si tratta di un concetto che è stato storicamente poco usato nel nostro Paese (Attili, 1989). Molto recentemente, abbiamo chiesto a più di cento adulti italiani, rispettivamente madri e padri di bambini di varie età, di dare una definizione scritta del temperamento del figlio. L'analisi linguistica ci ha mostrato che gli italiani hanno un campo semantico molto vasto e variegato per il termine, ma che la maggior parte di loro considera il temperamento come qualche cosa che ha a che vedere soprattutto con tre caratteristiche psichiche dei figli. La prima è la flessibilità, l'adattabilità o, al contrario, la testardaggine e l'inflessibilità del bambino. La seconda coglie il tono predominante delle reazioni emotive. La terza ha a che vedere con il fatto che il bambino sia propenso ad avvicinarsi di buon grado a situazioni nuove oppure, al contrario, sia piuttosto timido e inibito di fronte alle novità (Axia, Ballico, Bonichini e Calugi, 1997). In sintesi, i non esperti del campo pensano che il temperamento sia un insieme di caratteristiche che rendono la persona più flessibile, gradevole, interessata e socievole oppure rigida, spiacevole, o inibita. Sarà davvero così? La nozione di temperamento è entrata a far parte della letteratura scientifica da molto tempo, a partire dall'interesse per le differenze costituzionali tra gli esseri

umani manifestato già agli inizi del Novecento da studiosi come Jung, Kretschmer o Lombroso. Nella successiva storia della psicologia, lo studio del temperamento è stato a lungo messo da parte a causa dell'approccio culturale, predominante soprattutto negli Stati Uniti, che dava importanza soprattutto all'influenza dell'ambiente sul funzionamento psichico umano. Una delle prime apparizioni del concetto di temperamento nella letteratura psicologica può essere ritrovata nel lavoro di Allport (1937), che così dice:

Il temperamento si riferisce ai fenomeni caratteristici della natura emotiva dell'individuo, incluse la sua suscettibilità alla stimolazione emotiva, la sua usuale forza e velocità di risposta, la qualità prevalente del suo umore, e tutte le peculiarità della fluttuazione e dell'intensità dell'umore; questi fenomeni sono concepiti come dipendenti dalla composizione costituzionale, e perciò largamente ereditari nella loro origine. (Allport, 1937, p. 54, trad. dell'Autrice)

Come si vede, questa definizione mette in luce tre aspetti importanti, poi variamente reinterpretati dalla ricerca successiva. Il primo aspetto è che il temperamento ha una base costituzionale. Il secondo aspetto è che il temperamento include e definisce prevalentemente gli aspetti emotivi della personalità. Il terzo aspetto, che nella definizione di Allport compare come per inciso, è che si tratta di particolari modalità comportamentali osservabili nelle risposte individuali alle stimolazioni ambientali («suscettibilità», «forza», «velocità» della risposta).

Le definizioni di temperamento nella letteratura psicologica, come vedremo, sono molte poiché il temperamento, come molti altri termini della psicologia scientifica, è un insieme di costrutti ipotetici (Goldsmith et al., 1987). Prima di addentrarci nella discussione delle diverse interpretazioni del costrutto di temperamento, possiamo però trovare fin dall'inizio una definizione che cattura gli elementi centrali e imprescindibili di ogni teoria del temperamento. Questa definizione si può articolare in sette elementi costitutivi e corrisponde in parte a quella che Bates (1989) pensa sia il comune denominatore di tutte le teorie sul temperamento.

Il temperamento consiste:

1. nelle differenze individuali a base biologica
2. rilevabili nel comportamento
3. che compaiono molto precocemente
4. e che sono relativamente stabili nel corso del tempo
5. e in situazioni diverse.

A questa definizione vanno aggiunte due ulteriori considerazioni:

6. l'ambiente e l'esperienza influenzano il modo in cui si esprimono le basi biologiche del temperamento;

7. i concetti di temperamento si applicano a una grande quantità di problemi di sviluppo e psicopatologici (Bates, Wachs e Vanden Bos, 1995; Rothbart e Ahadi, 1994).

Abbiamo così delineato il campo entro cui si muoverà il nostro discorso. Il temperamento è ciò che differenzia il comportamento degli esseri umani perché corrisponde a una diversità biologica sottostante. Si tratta di un campo ampio, ricco di discussione e irto di difficoltà concettuali e metodologiche, ma — anche così — si tratta di un campo circoscritto.

Lo studio del temperamento è uno dei settori di ricerca più frequentati a partire dalla metà degli anni Ottanta. Si può ben dire che lo studio del temperamento sia divenuto davvero estremamente popolare negli anni Novanta. Si tratta di un fenomeno interessante di per sé. Se si esamina l'ampia letteratura di questi ultimi anni, pare che praticamente nessuna disciplina psicologica, o vicina alla psicologia, sia esente dalla comparsa di un gruppo più o meno ampio di studi che riguardano il temperamento. Gli esempi sono molto numerosi e, a volte, buffi. Si studiano le relazioni tra il cosiddetto temperamento e gli atteggiamenti verso i cambi di lavoro (Iskra-Golec, 1993), tra il temperamento e la soddisfazione lavorativa (Watson e Slack, 1993), oppure tra il temperamento e l'abilità di far volare un aeroplano (Homan e Maschke, 1996) o la capacità di lavorare al computer (Van den Berg, Roe, Zijlstra e Kreidiet, 1996). Si associa il temperamento alla capacità di affrontare i grandi temi della felicità umana (Brebner, Donaldson, Kirby e Ward, 1995) e della morte (Waskel, 1995). Si discute il legame tra temperamento e capacità sociali piuttosto lontane dalla biologia, come il senso dell'umorismo (Ruch, 1994) o il dare giudizi sugli altri (Eliasz, 1991). Qualche bello spirito si è anche chiesto se sia il temperamento a influenzare il fatto di avere opinioni politiche di destra o di sinistra e, per fortuna, la risposta è «no» (Mehrabian, 1996a). Per finire in bellezza l'elenco di queste stranezze, un gruppo di allegri veterinari si è accorto che le mucche che hanno spirali nel pelame localizzati sopra gli occhi hanno un temperamento diverso dalle mucche con riccioli naturali collocati altrove (Grandin, Deesing, Struters e Swinker, 1995).

Come si vede, l'attenzione per il temperamento, se testimonia un accresciuto interesse per le componenti biologiche delle differenze nel comportamento, ha anche effetti paradossali poiché può fare del temperamento un concetto multiforme e assai poco chiaro. Il temperamento rischia di trasformarsi in una sorta di camaleontico costruito, una sorta di virus autoplastico e adattabilissimo, che va bene un po' per tutti i più diversi fenomeni psicologici.

Queste pagine vengono scritte con lo scopo di dare al lettore informazioni aggiornate sulla ricerca sul temperamento, ma soprattutto vogliono focalizzare il campo e chiarire quali aspetti del comportamento umano possano essere legittimamente considerati temperamentali e quali no, allo stato attuale delle nostre conoscenze.

Gli aspetti neurofisiologici

Componenti fisiologiche del temperamento

La ricerca che investiga le relazioni tra aspetti fisiologici dell'organismo e variazioni temperamentali dell'individuo adulto mostra alcuni risultati che sembrano suffragare una certa relazione tra condizioni fisiche stabili e aspetti temperamentali. Per esempio, è stato visto che le persone che hanno il sangue di tipo A mostrano più tristezza, ansia e rabbia delle persone che hanno il sangue di tipo O, e che i pazienti con ulcera duodenale con il sangue di tipo A mostrano più depressione, ansia e rabbia di persone sane con il sangue di tipo A (Newmann, Shoaf, Harville e Jones, 1992). Questi risultati, tuttavia, sono stati ottenuti con un gruppo piuttosto esiguo di soggetti e, per quanto interessanti, dovrebbero essere replicati. Uno studio longitudinale su 1.137 studenti universitari di medicina ha messo in luce relazioni importanti fra temperamento e mortalità. I soggetti sono stati seguiti per un periodo di tempo compreso fra i 25 e i 41 anni. I risultati mostrano che i soggetti che reagiscono allo stress accumulando tensione emotiva senza sfogo hanno un rischio di mortalità più alto di coloro che risultano più stabili durante lo stress o che manifestano all'esterno la tensione emotiva. Questa associazione rimane anche eliminando importanti fattori di rischio quali l'età, il fumo e il livello di colesterolo. Il rischio di mortalità per il primo tipo di persone è più forte sotto i 55 anni. Gli autori concludono sostenendo che il temperamento

è un fattore di rischio per la mortalità, soprattutto per la morte prematura (Graves, Mead, Wang e Liang, 1994). La relazione tra aspetti psicofisiologici e temperamentalmente, da un lato, e salute fisica e longevità, dall'altro, è sostenuta anche da altri (Friedman, Hawley e Tucker, 1994). Si è visto che, in condizioni molto lievi di stress (risolvere compiti matematici e anagrammi di sei lettere), pazienti che avevano sofferto di attacchi di panico in passato, ma erano ormai guariti, mostravano una pressione sanguigna più alta prima del compito e livelli di cortisolo più alti durante lo svolgimento del compito del gruppo di controllo (Leyton, Belanger, Martial e Beaulieu, 1996). Come si vedrà più avanti, il cortisolo è un ormone prodotto dall'organismo in situazione di stress. Un altro risultato interessante di questo studio è il fatto che i pazienti guariti da attacchi di panico mostrano un livello di inibizione alla novità più basso dei pazienti di controllo. Questi risultati suggeriscono che le persone che hanno sofferto di attacchi di panico possono avere reazioni fisiologiche alterate in presenza di stress anche modesti e che la loro tendenza temperamentale sarebbe di non allontanarsi o ritrarsi dalle novità, che possono costituire fonti di lieve stress. Queste disposizioni temperamentali possono contribuire all'insorgenza del disturbo, in concomitanza con altri fattori.

In sintesi, questi dati esemplificativi di una più vasta area di ricerca sembrano suggerire una relazione tra differenze costanti nella fisiologia degli individui e temperamento, la cui combinazione sembra addirittura essere predittiva per longevità e buona salute o per rischio di malattia (fisica e psichica) e morte prematura. Per meglio discutere le relazioni tra temperamento e differenze biologiche negli individui, esamineremo separatamente le ricerche che studiano aspetti diversi della costituzione biologica umana. Affronteremo per primi gli studi sulle differenze nella reattività autonoma, seguite dalle differenze nelle funzioni neuroendocrine, soprattutto in condizioni di stress. Dedicheremo poi un certo spazio alle relazioni tra lateralizzazione emisferica, neuroregolatori e temperamento. Infine, discuteremo alcuni modelli che intendono spiegare le differenze individuali nei sistemi di inibizione.