



SALUTE MENTALE E I SUOI DISTURBI: LA PERSONALITÀ È LA FELICITÀ PIÙ ALTA

Quando avviene il passaggio dalla normalità alla patologia? L'approfondimento dell'esperto dell'Istituto di Neuroscienze di Reggio Calabria Prof. Rocco A. Zoccali.

Data dell'articolo: 21/06/2023

Scrive Arthur Schopenhauer: *“La personalità è la felicità più alta. In ogni possibile occasione si gode propriamente solo di se stessi: se il proprio sé non vale molto, allora tutti i piacer sono come vini eccellenti in una bocca tinta di bile.”*

Un ulteriore significato di quanto la **personalità** condizioni il nostro destino si coglie nel pensiero di Carl Gustav Jung: “Non dimentichiamo che sono molto pochi gli artisti della vita; l'arte del vivere è la più nobile e rara di tutte; chi riesce a vuotare in bellezza tutto il contenuto della coppa? Troppe cose restano che molti non hanno vissuto e che, del resto con la migliore volontà del mondo non avrebbero potuto vivere, di modo che arrivano alla soglia della vecchiaia carichi di desideri non realizzati, che li costringono a volgere involontariamente lo sguardo verso il passato.”

L'armonia della personalità sta alla base di una vita degna di essere vissuta. Certamente, gli eventi esterni hanno la loro rilevanza ma è altrettanto vero che la modalità di affrontarli e di interpretarli dipende dall'armonia dei nostri circuiti cerebrali.

Quanto il concetto di personalità sia oggetto di riflessione per psicologi e psichiatri, si evince dalle parole di Karl Jaspers: “L'esigenza prima della psicopatologia è sempre quella di servirsi di determinati concetti in modo univoco ma nessun concetto viene usato con significati tanto diversi e variabili come quello di personalità o carattere.”

Tali termini, infatti, sono impiegati spesso quali sinonimi ma in chiave teorica rivestono significati diversi insieme al termine **“temperamento”**.

Con il termine temperamento facciamo riferimento alla **disposizione biologica**, correlata al substrato genetico, che determina il particolare modo di rispondere ad uno stimolo esterno.

Il carattere sarebbe l'insieme delle caratteristiche che vengono acquisite attraverso l'**ambiente socio-culturale** di riferimento. La **personalità** costituirebbe l'aspetto più profondo della vita di un individuo e rappresenterebbe, pertanto, il prodotto dell'interazione tra temperamento e carattere.

Come già detto, questa distinzione è solo teorica dal momento che non è possibile differenziare quanto della personalità del soggetto dipenda dall'esperienza e quanto sia correlato alla struttura biologica e alla relativa componente genetica.

Quando una **personalità** è **patologica**? La personalità è costituita da un insieme di tratti in armonia tra loro. Per meglio comprendere il concetto è sufficiente fare riferimento ad un'orchestra composta da una serie di strumenti musicali che suonano un brano, ognuno di noi suonerà un proprio unico e originale brano che potrà essere più o meno in armonia. I tratti della personalità, gli strumenti dell'orchestra, fanno riferimento alle seguenti componenti: "consapevolezza del proprio sé", "capacità di perseguire e pianificare obiettivi ragionevoli", "comprensione e considerazione del punto di vista degli altri (empatia)", capacità di intrattenere relazioni soddisfacenti e durature nella vita privata e sociale". Queste componenti assieme alla stabilità emotiva, l'estroversione, la disponibilità, la coscienziosità, la lucidità mentale, costituiscono i "tratti" della personalità che come strumenti musicali determinano l'armonia del nostro vivere quotidiano.

Il passaggio dalla **normalità** alla **patologia** avviene lungo un **continuum graduale** passando da forme di eccellenza a forme psicopatologiche gravi che possono confliggere con la società in cui il soggetto vive.

*Articolo pubblicato su www.rocozoccali.it (*altri canali ufficiali potranno essere indicati in futuro).*

Pubblicato originariamente su CityNow il 21 giugno 2023. Riedito per rocozoccali.it su autorizzazione dell'autore.