



LA SOFFERENZA MENTALE, TRA SALUTE E MALATTIA: STIGMA, CRONICITÀ E IMPATTO SULLA VITA

L'approfondimento su integrazione del Sé e benessere mentale del Prof. Zoccali dell'Istituto di Neuroscienze di Reggio Calabria.

Data dell'articolo: 26/02/2026

La **sofferenza mentale** costituisce una dimensione inevitabile dell'esperienza umana e rappresenta un elemento fondamentale della vita psichica. **Tristezza, sconforto, senso di vuoto, sfiducia disperazione, ansia, rabbia, noia o frustrazione** sono vissuti emotivi che sperimentiamo nel corso della nostra esistenza. Tali vissuti non sono necessariamente espressione di psicopatologia in quanto possono essere risposte "fisiologiche" evento-correlate. Ovviamente la sofferenza rientra nei canoni della "*normalità*" se questa è congruente all'accaduto, di contro, l'incongruenza con l'evento ha significato patologico. Eventi che danno una indubbia sofferenza sono, ad esempio, il lutto, le malattie, la perdita della libertà, i fallimenti affettivi, gli accadimenti catastrofici. In tale contesto la sofferenza assolve la funzione di modulare i processi di adattamento in quanto, da un lato, può richiamare l'attenzione e il sostegno della rete sociale, dall'altro, può aiutare a fare emergere bisogni insoddisfatti, orientare l'attenzione verso il mondo interno, verso una rilettura della realtà esterna, favorendo in alcuni casi un effettivo percorso di crescita individuale.

Accanto alla sofferenza mentale situazionale ed episodica, esiste una sofferenza che può assumere la forma di **cronicità** e che, pur non rientrando in un quadro psicopatologico, può esercitare un impatto significativo sull'esistenzialità dell'individuo. Si tratta di sofferenze legate a condizioni permanenti e difficilmente emendabili, correlate alla presenza di malattie croniche, malformazioni congenite, disfunzioni fisiche o sensoriali *percepite come stigmatizzanti*. In tali circostanze, la sofferenza non deriva sempre da una condizione patologica, quanto piuttosto dall'esperienza di sentirsi diversi, esposti al giudizio o alla marginalizzazione. Questa dinamica può incidere sull'immagine di sé, sul senso di appartenenza e sul benessere psicologico complessivo, configurando una forma di sofferenza esistenziale persistente, radicata nell'interazione tra individuo e contesto sociale. Ovviamente in tali circostanze la sofferenza è subordinata ai significati che il soggetto dà alla sua condizione. È bene comunque evidenziare che la sofferenza mentale si manifesta lungo un "*continuum*" che va dalla dimensione fisiologica a quella patologica e quando presenta i requisiti di patologia, acquista differenti significati se a prevalere nella sua determinazione sono fattori di natura neurobiologica o psicologica, variabili che sono comunque in interazione tra loro.

Le **alterazioni neurobiologiche** fanno riferimento ai sistemi neurotrasmettitoriali, alla regolazione neuroendocrina e neuroinfiammatoria, alla connettività tra aree cerebrali, alla plasticità sinaptica nonché a specifiche reti cerebrali. Quando tali sistemi risultano disfunzionali, si osserva una compromissione dei processi che regolano la percezione della realtà, la modulazione delle emozioni, l'organizzazione del pensiero e il controllo del comportamento. La

sofferenza in questo caso può essere espressione diretta della disfunzione biologica o determinata dal significato “patologico” che viene dato alla stessa esperienza.

Nel caso in cui la sofferenza è correlata a fattori psicologici i meccanismi che determinano pensieri, emozioni e condotte patologiche sono altrettanto complessi.

Il livello di lettura considera il cervello come un **sistema di elaborazione delle informazioni** provenienti dall’esperienza per cui, un cervello strutturalmente sano, può sviluppare una fenomenica psicopatologica quando è esposto, nel corso della vita, a informazioni disfunzionali, modelli relazionali distorti, esperienze traumatiche, interpretazioni errate della realtà. In questo caso, la patologia non nasce primariamente da un danno organico, ma da una **costruzione interna disfunzionale** che si caratterizza per preconcetti errati, vissuti emotivi cronici di allarme, vergogna, sfiducia, scarsa autostima. È bene però precisare che non tutti i cervelli di fronte ad informazioni disfunzionali e ad esperienze traumatiche, vanno incontro ad una fenomenica psicopatologica. Se il soggetto è fornito di funzioni cognitive, metacognitive ed esecutive adeguate, può essere in grado di **filtrare dati distorti** e mantenere un funzionamento psichico sano nonostante esposizioni ambientali sfavorevoli.

Un ulteriore fattore di sofferenza mentale può essere individuato nella **disarmonia tra le diverse componenti della personalità** alla stregua di un’orchestra costituita da numerosi strumenti che suonano una melodia. Se molteplici componenti quali ad esempio la razionalità, l’emotività, la socialità, la creatività, la moralità non operano in modo armonico, il soggetto può sperimentare una frammentazione interna che si traduce in sofferenza. Esempio classico è quando la componente razionale orienta l’individuo verso la pianificazione di un progetto di vita e di contro quella emotiva lo spinge verso una direzione opposta. La repressione o l’esclusione sistematica di una parte a favore di un’altra può generare sentimenti di tensione, incoerenza o perdita di autenticità.

Infine, la sofferenza mentale può essere dovuta alla mancata **integrazione del Sé** vale a dire sentire che tutte le parti di te stanno insieme e formano una persona coerente: non sei “a pezzi”, non cambi identità a seconda della situazione, non senti una distanza tra ciò che provi, pensi e fai.

Una scarsa integrazione del Sé determina sofferenza favorendo ansia, insicurezza, disorientamento o sintomi depressivi in quanto il soggetto presenta **contraddizioni interne difficili da conciliare**, come il sentirsi forti in alcuni contesti e profondamente vulnerabili in altri, **difficoltà nel riconoscere e regolare le proprie emozioni**, che possono apparire improvvise, intense o scollegate dagli eventi, **conflitti persistenti tra ciò che si desidera, ciò che si pensa di dover essere e ciò che effettivamente si prova**. In questa prospettiva, l’integrazione del Sé non è solo un obiettivo evolutivo, ma un prerequisito per il benessere mentale in quanto rappresenta la capacità di percepirsi come una persona unitaria e coerente, in grado di dare senso alla propria esperienza e di mantenere continuità nel tempo nonostante i cambiamenti e le difficoltà.

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

Pubblicato originariamente su CityNow il 26 febbraio 2026. Riedito per roccozoccali.it su autorizzazione dell’autore.