

È possibile cambiare il proprio carattere?

A colloquio con lo Psicologo Santo Scilipoti

Data: 8 febbraio 2018 | Autore: Luigi Cacciatori



ROMA, 2 AGOSTO 2018 - Quante volte, anche in buona fede, abbiamo ascoltato frasi che sanciscono in modo perentorio l'impossibilità che il carattere del nostro amico, genitore, compagno, collega, e di ogni altra categoria di soggetto, cambi o si smussi in qualche atteggiamento. Forse, anche se non quotidianamente, ognuno di noi in svariate occasioni si è rassegnato e ha bollato tale eventualità come utopistica. Esiste realmente la possibilità che un individuo possa cambiare il proprio carattere, o qualche aspetto di esso, in modo da migliorare la qualità delle relazioni interpersonali?

Lo psicologo clinico Santo Scilipoti, raggiunto telefonicamente da InfoOggi, spiega ai lettori se è possibile modificare il carattere, quali processi psicologici ne rendono difficile la realizzazione e se esistono fattori sociali capaci di influenzare pensieri, sentimenti e comportamento.

Dottor Scilipoti, cosa si intende per carattere?

"L'etimologia ci può aiutare a comprendere meglio cosa sia il carattere. Il termine deriva dal greco charakt r che significa 'segno distintivo, impronta'. Il carattere è la nostra nota, il modo di vivere che ci distingue, elementi tipici di alcuni aspetti della personalità di un individuo. E' quindi, sinteticamente, una costante interazione tra soggetto ed ambiente".[MORE]

Qual è la differenza tra carattere, personalità e temperamento?

"Sono termini che erroneamente, nel linguaggio comune, si contrappongono. Il temperamento è qualcosa di innato ed ereditario e si riferisce all'aspetto fisiologico delle reazioni individuali, il

carattere segue le pressioni ambientali.

La differenza tra carattere e personalità, invece, è meno netta. Possiamo differenziarli dicendo che il carattere è figlio dell'iniziativa personale in costante relazione con gli stimoli ambientali, mentre la personalità si riferisce al mondo interno. La personalità, dunque, può essere vista come una somma tra il carattere e il temperamento".

Quanto conta, nella formazione del carattere, l'influenza dei genitori e dell'ambiente sociale?

"Tantissimo! La relazione con i genitori è il primo momento di interazione tra sé e l'altro. L'esperienza di vita, con il caregiver (colui che si occupa dell'accudimento del nascituro), sono importantissime per la formazione del carattere. Durante i primi anni di vita si sviluppa l'attaccamento, la base delle relazioni, che permette all'individuo di rapportarsi con il mondo esterno. Indirettamente si apprende anche da come i genitori sono caratterialmente, come modelli. Non di meno importanza è l'ambiente sociale con cui si interagisce. Ti faccio un esempio pratico: fratelli, e anche gemelli stessi, possono avere caratteri diversi proprio perché pur partendo da una base comune familiare, le esperienze non condivise risultano più importanti di quelle condivise".

Il carattere è una componente dinamica. Pertanto, può variare nel corso del tempo e in base alle esperienze di vita?

"Assolutamente sì! Certi aspetti caratteriali variano e mutano per una serie di eventi, ma soprattutto per causa o merito delle interazioni sociali con cui ci si affaccia durante il corso della propria esistenza".

Esiste un luogo comune molto radicato secondo il quale le 'persone non cambiano'. L'espressione trova riscontro soltanto quando non esiste un reale desiderio di modificare aspetti di sé?

"Generalmente ci si illude che siano gli altri a cambiare carattere. Però se manca la capacità di mettersi in discussione su alcuni aspetti personali, è difficile passare allo step successivo che è il cambiamento di sé".

Il cambiamento dovrebbe partire dalla nostra consapevolezza o dal fatto che gli altri ci fanno notare, con le loro critiche, che il nostro carattere potrebbe limitarci nelle relazioni interpersonali?

"Le due cose vanno di pari passo. L'altro è lo specchio di noi stessi. Attraverso gli altri ci si può conoscere meglio e comprendere lati del proprio carattere. La consapevolezza nasce soprattutto grazie ai rapporti sociali di qualsiasi natura essi siano".

Per la Psicologia Sociale sentimenti, pensieri e comportamenti possono essere influenzati dalla presenza reale o immaginaria dell'altro. Qual è la correlazione con il carattere?

"Come ti accennavo prima, siamo in continuo confronto con gli altri. Anche con le figure che abbiamo interiorizzato. La presenza dell'altro, reale o immaginario che sia, ci aiuta a modulare alcuni aspetti caratteriali".

Si ringrazia il Dottor Santo Scilipoti

Luigi Cacciatori