

I Big Five della personalità: scopri chi sei

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Conosci te stesso». Così era scritto sul frontone del tempio di Apollo a Delfi: una raccomandazione cruciale per una vita significativa. Il filosofo Socrate aveva poi adottato questo motto come cuore della sua filosofia, per indicare la ricerca della propria verità interiore, di cui fa parte integrante la conoscenza dei propri limiti, oltre che di talenti e aspirazioni. Dopo 2500 anni, la questione resta centrale. Ci conosciamo davvero? E conosciamo (davvero) i nostri figli, i loro punti di forza e le loro vulnerabilità? Soprattutto oggi, con un rischio di dipendenze in crescita inquietante.

Chi è più a rischio? Per un costruttivo percorso di conoscenza di sé, e delle persone che amiamo, possono essere utili i "Big Five". Tranquilli, non sono i big five della savana africana: bufalo, elefante, leone, leopardo e rinoceronte. I "big five", in psicologia, sono i cinque tratti principali della personalità, che ne rappresentano le dimensioni fondamentali e che sono stati ampiamente validati nella letteratura scientifica. Quindi non opinioni in libertà, o fuffole sine materia. Eccoli. Ciascuno presenta un lato luminoso, e uno oscuro, e può intrecciarsi con gli altri quattro, modulati dal percorso di vita e dell'ambiente che ci circonda.

La prima caratteristica è l'apertura all'esperienza: indica la tendenza a essere curiosi, creativi e aperti a nuove idee. E' un tratto in sé positivo, perché ci porta a rimetterci in gioco, ad aprirci al nuovo, a provare e sperimentare. Presenta oggi tuttavia una maggiore vulnerabilità alle dipendenze quando il bisogno e il piacere di sperimentare il nuovo non sia bilanciato da equilibrio interiore e stabilità di affetti profondi e significativi.

La seconda caratteristica è la coscienziosità, che indica l'inclinazione all'organizzazione, all'affidabilità e all'autodisciplina. Tre parole straordinarie, oggi emarginate nella prassi educativa. Educare all'organizzazione del proprio tempo, dei propri spazi e di sé, in proporzione all'età, è uno strumento potente su cui allenare sé stessi e i propri figli. La persona coscienziosa si assume in pieno la responsabilità della propria vita. Fa ogni sera il proprio "esame di coscienza", spirituale o laico, che presuppone una serena e onesta autocritica anche verso gli errori, che si cerca di non ripetere, e i limiti, che si cerca di superare in modo più costruttivo. Nell'affidabilità, c'è l'impegno a meritare e dare fiducia. E' un indicatore prezioso perché si consolida in rapporti significativi che portano luce e gioia ogni giorno, su una dinamica di sostanziale reciprocità, che connota i rapporti più sani e duraturi. Nell'autodisciplina c'è un passaggio formidabile: dal rispetto delle regole imposte da altri, "eteronome", date da famiglia, scuola o Stato, alle regole "autonome" che ciascuno ha fatto proprie, e che rispetta e segue per adesione interiore a un'etica del bene. E' il tratto di personalità che più ci àncora a una vita sana e ci protegge come uno scudo d'oro, dinamico e affettuoso, verso tutti i rischi di dipendenza. Quando eccessivo, può sconfinare nell'ossessività ma solo se inquinato da nevrosi, un aspetto assente nella coscienziosità sana e luminosa.

La sorella gentile e sorridente della coscienziosità è l'amicalità. E' la terza dimensione della personalità. Indica la predisposizione alla cooperazione, alla fiducia e all'altruismo, di nuovo con uno stile di reciprocità che è la cifra più scintillante di tutti i rapporti sani e gratificanti.

Coscientiosità e amicalità sono il binomio più protettivo nei confronti delle dipendenze, perché ancorano alla vita reale, più umanamente intensa, affettuosa, responsabile e vera: fatta di impegno in famiglia, a scuola, nello studio e nell'approfondimento, e di gioia nel condividere con amici veri lo sport, la musica, il teatro, la lettura, i viaggi, ma anche la ricerca spirituale.

L'estroversione è la quarta dimensione: indica il livello di energia, la socievolezza, la ricerca di stimoli sociali. In sé magnifica, oggi espone tuttavia a una vulnerabilità assente in passato: la declinazione esasperata dell'estroversione sui social invece che nella vita reale.

Ultimo è il tratto che ci rende più fragili e a rischio di dipendenza: il nevroticismo, che indica la tendenza a essere dominati da emozioni negative come ansia, irritabilità e instabilità emotiva. Ci rende ancora più vulnerabili quando si associa alla tendenza a rimuginare in modo ossessivo, quando ci porta a vedere solo il lato negativo di una persona o di una situazione, ad amplificare le difficoltà e a sottovalutare, o non riconoscere, le opportunità. Il nevroticismo rende più difficile stabilire rapporti significativi nella vita reale e potenzia il rischio di dipendenze, anche negli adulti. Conoscere sé stessi, e le persone che amiamo, resta la stella del Nord, universale, per navigare con sicurezza nel grande mare della vita. Tu, conosci te stesso?