

SALUTE E CARATTERE, *esiste un legame*

Ebbene sì, la personalità influenza il nostro stato di salute più di quanto immaginiamo. E la longevità ha mostrato uno stretto rapporto con ottimismo e voglia di fare

✦ Paola Rinaldi

Avere un caratteraccio fa male al cuore. Uno studio dell'università del Tennessee-Knoxville - appena pubblicato sull'*European Journal of Cardiovascular Nursing* - rivela come, dopo un infarto, le persone ostili, ciniche, impazienti e facilmente irritabili abbiano maggiore probabilità di non sopravvivere a un secondo attacco di cuore, rispetto a chi ha un buon carattere. Non è la prima volta che la scienza correla il temperamento personale alla salute: per esempio, un'altra recente ricerca dell'Istituto Max Planck sostiene che la generosità faccia vivere più a lungo, a conferma di quella già pubblicata nel 2016 sulla rivista scientifica *Evolution and Human Behaviour*, che ha dimostrato come le persone anziane buone e dedite agli altri (nipoti, amici, familiari) siano più longeve. Ma davvero essere "anime belle" può avere un effetto allunga-vita e attira-benessere?

INFIAMMAZIONE SOTTO LALENTE

"Come al solito c'entra lo stress, capace di attivare una cascata

infiammatoria nell'organismo, che a sua volta può innescare una serie di malattie metaboliche, cardiovascolari e oncologiche", spiega la dottoressa Anna Scelzo, psicologa e psicoterapeuta (www.annascelzopsicoterapeutachiavari.it). "Su questo tema ho partecipato a uno studio delle Università La Sapienza di Roma e della California a San Diego, pubblicato nel 2017 su *International Psychogeriatrics*. In quell'occasione avevamo coinvolto ventinove ultra-novantenni del Cilento per far emergere i loro tratti psicologici comuni: fra quelli rilevati c'era proprio l'assenza di stress percepito, nel senso che questi 'super nonni' non avevano mai avvertito come stressanti le varie esperienze di vita. Eppure, alle loro spalle c'erano sacrifici, lutti, povertà". Questione di geni? Per capire se la forza d'animo fosse una caratteristica ereditaria, una sorta di 'fortuna' che tocca ad alcune famiglie a dispetto di altre, i ricercatori avevano intervistato anche figli e altri familiari dei grandi anziani, tutti di età compresa fra i 50 e i 75 anni, che al contrario mostravano elevati livelli di stress, spesso correlati a

patologie cardiovascolari oppure a disturbi ansioso-depressivi trattati con psicofarmaci. Ma allora, se non c'entra la genetica, cosa fa la differenza fra le due generazioni? La cosiddetta "resilienza", cioè la capacità di accettare tutto quello che accade (compresi gli eventi traumatici e i periodi di difficoltà) senza farsi travolgere, trovando ogni volta le risorse utili per andare avanti.

LEGAME CON LE RADICI

Ovviamente le cose non piovono mai dal cielo: anche la resilienza va "coltivata" giorno dopo giorno, con un atteggiamento cocciuto e testardo di fronte alla vita. "Ad accomunare questi anziani infatti ci sono l'amore per la terra, una fitta rete sociale, una forte religiosità, il lavoro a casa o nei campi: in altre parole continuare ad avere un 'ruolo' favorisce longevità e benessere", assicura la dottoressa Scelzo. Non è un caso se da qualche anno si parla sempre più spesso di "positive aging", un vero e proprio stile di vita che consiste nell'affrontare la vecchiaia mantenendo intatta la propria voglia di fare e di vivere nuove esperienze. Dati concreti sull'argomento arrivano





**LE COSE NON
PIOVONO MAI DAL
CIELO: ANCHE LA
RESILIENZA VA
“COLTIVATA” GIORNO
DOPO GIORNO, CON
UN ATTEGGIAMENTO
COCCIUTO E
TESTARDO
DI FRONTE ALLA VITA**



da un progetto di ricerca irlandese, denominato TILDA (The Irish Longitudinal Study on Ageing), che ha permesso di constatare alcuni importanti cambiamenti negli anziani pessimisti: chiari segni di declino cognitivo, passo più lento, minore forza e resistenza fisica, difese immunitarie meno efficienti. Come dire: l'ottimismo ci tiene in salute dalla testa ai piedi.

ESTROVERSI PIÙ RESISTENTI

Fra le altre ricerche scientifiche dedicate al carattere c'è quella condotta nel 2014 dalle Università di Nottingham e della California a Los Angeles, che ha analizzato i cinque principali tratti di personalità (estroversione/introversione,

coscienziosità/
negligenza,
instabilità/
stabilità
emotiva,
gradevolezza/
sgradevolezza,
apertura/
chiusura mentale)

e li ha messi in relazione con la risposta immunitaria. A grandi linee, in base ai risultati, gli estroversi - che tendono a cercare stimoli provenienti dall'esterno piuttosto che a concentrarsi su pensieri, sentimenti e stati d'animo interiori - sembrano essere più combattivi contro le infezioni rispetto a chi adotta comportamenti "chiusi", le cui difese sono meno efficienti. Addirittura, in base a uno studio pubblicato nel 2018 sulla rivista *Acta Odontologica Scandinavica* e condotto da un gruppo di ricercatori italiani, per gli introversi sembrano meno efficaci le terapie cliniche per il trattamento di gengivite e parodontite.

C'è altro? Sì, ulteriori studi hanno mostrato come l'eccessiva chiusura e il pessimismo aumentino il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari: stando a una nuova ricerca australiana infatti, curata dal QIMR Berghofer Medical Research Institute e pubblicata su *Nature*,

pensare "negativo" è associato a un maggiore rischio di mortalità per ictus e attacchi cardiaci. E se poi questo atteggiamento è ripetitivo nel tempo c'è addirittura il pericolo di manifestare declino cognitivo e Alzheimer (secondo un altro recente studio apparso su *Alzheimer's & Dementia*).

COME CAMBIARE CARATTERE

A questo punto la domanda sorge spontanea: il carattere si può cambiare se non gioca a nostro favore? Assolutamente sì. Chi afferma "sono fatto così" dice il falso. "Il carattere è fortemente influenzato dall'ambiente in cui viviamo e dalle cose che facciamo", riprende la dottoressa Scelzo. "Non dimentichiamo che il nostro cervello è un organo plastico, capace di modellarsi e rimodellarsi a seconda di come viene utilizzato. Immaginiamo un grande prato, privo di strade battute, dove entrano i primi visitatori e iniziano a muoversi sul manto verde: con il passare del tempo, se altre persone continuano a transitare da lì, si inizia a intravedere un sentiero, finché quello diventa il percorso principale. Allo stesso modo, se utilizziamo spesso alcuni circuiti cerebrali quella diventa la via preferenziale che il nostro cervello adotta di fronte a tutte le vicissitudini della vita: ciò significa che l'ottimismo genera ottimismo, così come il pessimismo si auto-alimenta".

Prima regola, dunque: prendiamo consapevolezza dei nostri limiti e cerchiamone le cause. Ogni volta che sentiamo montare la rabbia, che ci sentiamo scoraggiati o che avvertiamo una qualunque sensazione negativa domandiamoci perché attiviamo quel particolare atteggiamento. Abbiamo paura? Ci stiamo mettendo sulla difensiva? Non abbiamo superato una delusione? Temiamo un tradimento? "Una volta individuato il problema si tratta di superarlo con gradualità", dice la psicologa. "È importante mantenere alta la motivazione, che

CAMBIARE CARATTERE IN 4 MOSSE

1 SCEGLIAMO COME VORREMMO ESSERE. FOCALIZZIAMOCI SU UN SINGOLO ASPETTO DELLA NOSTRA PERSONALITÀ CHE NON CI PIACE: PESSIMISMO, AGGRESSIVITÀ, PERMALOSITÀ, SVOGLIATEZZA, ECC.

2 IDENTIFICHIAMO L'OBIETTIVO FINALE. ELIMINANDO QUELL'ASPETTO, COME CI COMPORTEREMMO NELLE PICCOLE COSE DI OGNI GIORNO? SCRIVIAMO UN ELENCO DI AZIONI E COMPORTEMENTI TIPICI DI CHI POSSIEDE IL CARATTERE CHE VORREMMO AVERE (OTTIMISTA, CALMO, BONARIO, INTRAPRENDENTE, ECC).

3 COME RAGIONEREBBE IL "NUOVO NOI"? PER ESEMPIO, SE AVESSIMO PIÙ AUTOSTIMA AVREMMO FIDUCIA IN NOI STESSI E CI ABITUEREMMO A RISCHIARE. SE PENSASSIMO DI ESSERE ATTRAENTI OSEREMMO DI PIÙ PERCHÉ AVREMMO LA CERTEZZA DI OTTENERE L'APPREZZAMENTO DEGLI ALTRI. FACCIAMO UN ELENCO DEI PENSIERI CHE CI VERREBBERO NATURALI.

4 ALLENIAMOCI OGNI GIORNO AL CAMBIAMENTO. A QUESTO PUNTO SI TRATTA DI SPERIMENTARE: SFORZIAMOCI OGNI GIORNO DI AGIRE E PENSARE IN BASE ALLO SCHEMA CHE CI SIAMO PREFISSATI, SENZA PRETENDERE UNA RIVOLUZIONE IMPROVVISA: PER CAMBIARE SERVE TEMPO



deve essere alla base di qualunque processo di cambiamento, e magari trovare sostegno in qualche manuale di self help, cioè di crescita personale, che abbini parti teoriche ad altre estremamente pratiche, con esercizi e consigli da applicare nel quotidiano". All'inizio è normale avvertire un po' di disagio: quando ci spingiamo oltre i nostri limiti abbandoniamo la zona di comfort, quella "bolla" nella quale rimaniamo affinché tutto continui a essere sempre uguale.

"È in quel momento che ci assalgono i dubbi, il timore per ciò che non conosciamo. Un po' come quando torniamo in palestra dopo tanto tempo e, ai primi allenamenti, ci sentiamo a pezzi. Ecco, è proprio lì che non dobbiamo mollare, perché quel malessere è solo temporaneo: stiamo allenando il nostro carattere ad andare avanti. Volendo, in aiuto possono venire le tecniche di meditazione, rilassamento e mindfulness".

SI INIZIA DA ADOLESCENTI

Ma come si forma il carattere?

"Ciascuno di noi possiede un tratto innato della personalità, per lo più ereditario e immodificabile, definito temperamento", spiega il dottor Roberto Noccioli, psicologo e psicoterapeuta (www.centrome.it).

"È quello che i bambini mostrano già nel pancione della mamma, dove possono essere tranquilli oppure irrequieti. Il carattere invece si plasma con il tempo, in risposta all'ambiente e alle esperienze vissute dopo la nascita: la relazione con i genitori, gli stimoli ludici o culturali, gli scambi comunicativi con gli adulti o con altri bambini".

Con la scuola, poi, il carattere si delinea meglio, rivelando un'indole più timida o estroversa, fino a culminare negli sbalzi d'umore tipici dell'adolescenza. "In questa fase così delicata cambiano il corpo, il modo di ragionare, il modo di vedere se stessi e gli altri. L'adolescente inizia a staccarsi dalla famiglia, cerca l'indipendenza e vive una continua lotta di affermazione della sua personalità. Per questa maggiore esposizione al mondo esterno, che si somma allo sviluppo cognitivo, il carattere cambia e si acquisiscono nuove competenze: potere decisionale, motivazione all'agire, capacità di pianificare e di relazionarsi con le altre persone".

Certo, adesso a preoccupare è l'attuale distanziamento sociale imposto dalla pandemia da Covid-19, che rischia di "mutilare" l'adolescenza delle normali esperienze fatte al di fuori del contesto familiare, che preparano all'autonomia della vita adulta. Questo potrebbe incidere sul benessere psicofisico dei futuri adulti? "Non possiamo escludere che questo periodo storico così stressante apra facilmente le porte a casi di ansia e depressione, minando il senso di autostima e autoefficacia, cioè la percezione di essere persone amabili, degne di stima e capaci di imparare cose nuove o risolvere compiti. Il rischio si corre soprattutto nei contesti familiari particolarmente ansiogeni, dove ai ragazzi viene continuamente trasmessa un sensazione di insicurezza, che può sfociare in un'eccessiva paura oppure in rabbia e quindi in un rifiuto delle regole... quasi per ribellione".

UN PROGETTO MIRATO

Proprio per gli adolescenti è nato Teens, un progetto che vuole consentire ai ragazzi di oggi di confrontarsi con quelli di ieri, scambiare esperienze, contaminarsi a vicenda. Ideato dall'artista Mimmo Martorelli, e messo in piedi dalla start-up Ipacs - Institutional & Public Coaching Services (www.ipacs.it), fondata e diretta dalla dottoressa Francesca Cioffi, Teens coinvolgerà un campione di 200 ragazzi di istituti scolastici secondari (medie e superiori), partendo dall'Istituto tecnico industriale Omar di Novara e terminando a Roma, presso il Liceo Anco Marzio di Ostia. In una prima fase i ragazzi saranno invitati a compilare un questionario su temi relativi all'organizzazione del loro tempo, il significato attribuito agli eventi che li riguardano e ai progetti per il loro futuro. Successivamente verranno coinvolti in laboratori artistico-formativi dove saranno chiamati a raccontarsi e a dialogare con gli adolescenti del passato, girando video o sfruttando qualsiasi altra forma artistica, in modo da contribuire al testo narrativo che sarà "performato" nell'evento artistico finale.

"L'obiettivo è sfruttare l'arte per aiutare i ragazzi a raccontarsi, osservarsi, costruire la propria identità, scoprire le capacità personali e mettere a nudo anche i potenziali fattori di rischio", spiega il dottor Noccioli. Questo potrebbe individuare gli eventuali disagi e prevenire tutta quella catena di eventi stressogeni che altrimenti un giorno, in qualche modo, rischierebbero di pesare sulla loro salute generale.



**LA DOMANDA
SORGE
SPONTANEA:
IL CARATTERE SI
PUÒ CAMBIARE
SE NON GIOCA A
NOSTRO FAVORE?
ASSOLUTAMENTE**

SÌ