



Banzai dicono i giapponesi per augurare “diecimila anni di vita”, mentre i cinesi, noti cultori della longevità, al punto che la morte prematura è ritenuta una delle peggiori disgrazie, per esprimere lo stesso augurio dicono: *Wan sui, wan sui*.

Sulla longevità si sono costruiti nella storia veri e propri miti, più o meno falsi. Ma ecco spuntare di recente un nuovo *élixir* di lunga vita: per vivere più a lungo basta stressarsi un po'. Quella che sembrerebbe una battuta è invece il risultato della ricerca più completa mai effettuata in materia di longevità. *The longevity project*, questo appunto il nome dello studio americano elaborato da Howard S. Friedman e Leslie Mar-

CENTO DI QUESTI GIORNI!

METTERE IN MOTO TUTTE LE ENERGIE E NON LASCIARSI TRAVOLGERE DAGLI EVENTI. E MAGARI VIVERE DI PIÙ E MEGLIO

tin, porta in effetti a conclusione un percorso iniziato nel 1921 con Lewis Terman, e arriva a dire che prendere la vita con leggerezza non necessariamente è sinonimo di longevità.

Si tratta, piuttosto, di una questione di misura; per cui la cosa migliore è, suggeriscono i ricercatori, vivere secondo coscienza, non solo per evitare rischi per la propria salute, ma anche per trovare le relazioni e le condizioni più favorevoli a una vita serena e lunga. Lo stress che fa bene, dunque, è quell'energia vitale che tiene in attività cuore e mente; altro che quello stile di vita che ci lascia comodi, indifferenti, rassegnati!

Come non pensare, in prossimità della beatificazione di Giovanni Paolo II, che sia stata proprio questa forza a tenerlo in vita il più possibile? E come non immaginare che il tenersi impegnati "generi" vita, se solo citiamo personaggi noti come la scienziata Rita Levi Montalcini, il direttore d'orchestra Von Karajan, l'architetto Oscar Niemeyer, il regista De Oliveira (a 101 anni ancora produce film), il nostro stesso



Domenico Salmaso

Ricrearsi, fare sport, leggere: tutte occasioni per tenere corpo e mente "giovani".



presidente Napolitano e alcuni suoi predecessori?

Certo, sarebbe molto riduttivo pensare che basti questo a vivere a lungo. Le chiavi della vita sono in mano a Qualcun altro e, d'altra parte, lasciare un segno di sé non dipende dal numero degli anni vissuti. Una domanda, però, ce la poniamo: come ci comportiamo noi comuni mortali che non siamo né scienziati, né artisti, né papi, né presidenti della Repubblica? Sentiamo cosa ci consiglia lo psicologo Pasquale Ionata, nostro collaboratore.

In che senso lo stress può far bene?

«Lo stress non è negativo in sé stesso. Questo è un termine scientifico adottato per la prima volta nel 1936 da uno scienziato canadese, Hans Selye, che col tempo è diventato un termine giornalistico usato spesso anche in maniera imprecisa. Di solito si pensa allo stress soltanto come a qualcosa di frustrante. Questo tipo di stress esiste, ma andrebbe più propriamente definito *distress*. C'è anche infatti l'*eustress* (dal greco *eu* = bene, buono) che è caratterizzato da vitalità e benessere fisico. Basti pensare alle risorse psicofisiche impegnate in un viaggio, in una vacanza divertente o in un esame importante e ben riuscito. Ecco perché più che "combattere" o "eliminare" lo stress, conviene orientarlo a nostro vantaggio».

Quindi possiamo governare lo stress. In che modo?

«Gli agenti che ci stressano sono gli stimoli che generano una richiesta di adattamento inducendoci a sviluppare un'attività per ristabilire la situazione di equilibrio. Ognuno di noi può sopportare un certo carico di stress e ha un suo personale limite. Queste diversità dipendono dalla costituzione individuale, dall'allenamento, dallo stile di vita. Non possiamo dunque cambiare la

costituzione di un individuo, ma possiamo educarci a migliorare la nostra risposta, senza pensare però di essere inossidabili. Quando è necessario, quindi, fare il passo di concedersi delle pause fisiche e mentali, per accogliere meno stress e “risparmiare” forze».

Come arrivare al buonumore?

«Anzitutto bisogna individuare gli ostacoli. Ciò vuol dire evitare alcuni atteggiamenti mentali. Per prima cosa fare attenzione all'irritazione, cercando di dominarla quando esplode e prevenendola con dell'attività fisica. Poi attenzione all'iper criticismo e alla maldicenza: in questi casi possiamo esser certi che il buonumore in noi cala. Altro ostacolo è la commiserazione di sé, che nasce dal vittimismo, dall'invidia, dal risentimento e dalle rivalse. Infine, per chi non conosce l'arte di aspettare, c'è l'impazienza,



Tra gli elementi dell'élisir di lunga vita c'è senza dubbio anche la creatività.

dovuta alla fretta. Fin qui gli ostacoli; e adesso le condizioni per crearlo. Per esempio coltivare gli stati d'animo positivi verso sé stessi e gli altri; esporsi agli influssi benefici come la lettura di buoni libri, anche umoristici, e l'ascolto di musica. Soprattutto è però consigliabile sviluppare in noi l'accettazione verso la vita. Ma niente passività o rassegnazione. Si tratta di accettare quello che ci accade, e poi, subito dopo, fare tutto quello che è nelle nostre possibilità per cambiare la situazione.

«Quando poi non c'è tempo o modo di eliminare uno stato d'animo, allora è bene applicare una tecnica psicologica che si chiama: “Come se”. Ovvero comportarsi come se non avessimo quello stato d'animo, senza identificarci con le cose sgradevoli che ci sono successe, riconoscendo la relatività di ogni avvenimento e coltivando il senso delle proporzioni». ■