

## Carattere e comportamento: come esprimere la parte migliore di sé

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

«E' facile deviare il corso di un fiume o spostare una montagna; è difficile cambiare il carattere», dice un proverbio cinese. La questione dell'immutabilità del carattere è delicata. Se questo pilastro dell'io è immutabile, non ci troviamo di fronte a un puro determinismo biologico? Dove vanno a finire l'educazione, l'effetto di eventi e di esperienze positivi e negativi, il ruolo dell'amore o della sua mancanza, nel definire i colori emotivi della nostra vita?

Certo, il carattere ha una forte componente ereditaria, genetica. Quando diciamo: «E' tutto suo padre», cogliamo proprio la potenza transgenerazionale dell'effetto dei geni. Il concetto di immutabilità del carattere, se vissuto in termini assoluti, è però rischioso. Spesso diventa un comodo alibi: «Sono fatto così», fino a imporre collere e gelosie, menzogne e inaffidabilità, ansie e aggressività, o lune nere e viltà. Per questo dobbiamo distinguere fra carattere e comportamento: in questa differenza c'è tutto lo spazio per modulare l'espressione del carattere, così da valorizzare le componenti positive, preziose per una migliore qualità di vita personale ma anche di relazione, e smussare invece quelle componenti caratteriali che possono costituire iceberg insidiosi contro i quali cozzano e affondano i sogni personali più alti e le relazioni più preziose.

Esempi concreti: sono collerico come mio padre e mio nonno. Posso imparare a ridurre la mia vulnerabilità agli attacchi di collera? Sì: dormendo otto ore per notte. Il sonno riduce l'ipereccitabilità dei neuroni che governano l'emozione di collera, mentre la sua riduzione cronica rende irritabili anche le persone tendenzialmente calme. Posso ridurre la mia collericità con un regolare movimento fisico quotidiano, che mi consenta di scaricare in modo sano l'eccesso di tensione, emotiva ma anche fisica. Posso ridurla evitando gli alcolici, che disinibiscono, consentendo l'espressione aggressiva e incontrollata della collera fino all'omicidio. Posso ridurla imparando a respirare lentamente e a fondo, a contare fino a tre prima di parlare, a evitare il linguaggio violento o aggressivo. E la spontaneità? Non bisogna confondere spontaneità e spontaneismo, due categorie molto diverse. La prima include l'autenticità, la sincerità, l'immediatezza, la trasparenza lieve e garbata della propria verità; la seconda è fatta di impulsività, di arroganza («faccio tutto quel che mi pare perché sono fatto/a così»), di indiscriminata presunzione.

Alla base della modulazione del carattere stanno due prerequisiti fondamentali: un'educazione adeguata da parte della famiglia, essenziale per aiutare il bambino a non assecondare ogni impulsività o emozione aggressiva. Non è repressione, è educazione, nel senso etimologico più profondo e alto: ex-ducere, tirar fuori le caratteristiche migliori fin da piccoli, modulando gli spigoli e le vulnerabilità di carattere. Richiede pazienza, costanza, fermezza e tanto amore (sano). Richiede coerenza, perché non è possibile chiedere ai propri figli comportamenti che per primi non siamo in grado di avere con continuità nella vita quotidiana. Il controllo su un tratto del carattere funziona se ne colgo un vantaggio, in base all'universale principio di ricompensa. E qual è il vantaggio, se imparo a modulare la collericità? Imparo ad avere un crescente controllo sulla mia vita personale, ma anche degli eventi. Imparo a darmi un tempo tra lo stimolo che mi fa infuriare e la risposta: tempo essenziale per analizzare la situazione e scegliere quale risposta

dare, invece di agire con un automatismo (verbale o comportamentale) immediato e spesso distruttivo. La risposta più ponderata può essere definitiva: perché più lucida, più analitica, più attenta a pro e contro, più efficace e conclusiva. Non perde incisività solo perché è rimandata, anzi conquista potenza.

Concentrandoci sui vantaggi di una costante modulazione del carattere possiamo comprendere più a fondo il senso del socratico "conosci te stesso". Assaporando la sfida di limare le vulnerabilità per affinare lucidità e talenti. Il miglior regalo (educativo) che possiamo fare a noi stessi, a un figlio, a un allievo.