

Gennaio

E' iniziato un nuovo anno e come consuetudine, in tante parti del mondo, ci sono state manifestazioni di vario tipo. Anche nella nostra piccola realtà di Coldipastine in molti hanno festeggiato salutano il vecchio anno con botti, razzi e quant'altro che potesse far rumore e dare allegria. E' mancata la neve, così come in tante parti d'Italia, che avrebbe certamente dato un tono più appropriato e naturale e la possibilità di fare giochi e scherzi divertenti. Io non ero presente ma ho avuto la possibilità di ascoltare, e non quella di vedere alcuni momenti in diretta proprio mentre si sentivano forti spari e rumori di allegria. La possibilità di poter seguire il tutto anche in modo visivo, con la telecamera, sarebbe stato sicuramente più emozionante. Tutto ciò, credo, sarà possibile al più presto. Spero comunque poter avere la possibilità di vedere tante fotografie ed anche qualche filmato. Non si tratta di un argomento scientifico sulla genesi del mondo ma solo di un arco temporale coperto dalla memoria dei presenti che hanno visto, ascoltato, toccato con mano o solo sentito dire, delle ultime generazioni che hanno vissuto nella nostra realtà di Coldipastine. Se fissiamo un intervallo temporale di 25 anni i primi genitori e partiamo dalla data del 1880 vediamo quante sono le generazioni che si sono susseguite. La prima quindi è quella che va dal 1880 al 1905 la successiva è tra il 1906 ed il 1931, la terza tra il 1932 ed il 1957, la quarta tra il 1958 e il 1983, la quinta è tra il 1984 ed il 2009. In questo intervallo di 130 anni, chi ha conosciuto il proprio nonno ed oggi è nonno a sua volta, ha visto tutte e cinque le generazioni e si appresta ad affrontare la sesta. Facendo uno sforzo di memoria e/o cercando all'interno di ogni famiglia, possiamo così fare un censimento per vedere quanti sono stati quelli della prima generazione, quanti quelli della seconda e così via. Ciascuno volendo può avere anche un minimo di storia che può essere raccontata, conservata e tramandata nel futuro. Potrebbe essere un modo anche per far rivivere semplici gesta e operosità di valore morale ed educativo per tutti. Il valore di ogni cosa spesso è quello che gli si dà non quello che realmente ha. Oggi alcuni di quelli appartenenti alla quinta generazione conoscono i propri bisnonni, forse nessuno della quarta li ha conosciuti e sicuramente nessuno della terza generazione ha avuto questa possibilità. E' ormai ampiamente dimostrato che attualmente si vive più a lungo rispetto a 50 anni fa. Mi domando: "Sarà ancora così in futuro?"

Restare Giovani

Il processo di invecchiamento è sicuramente individuale. Non esiste un modello per determinare la durata della vita ma un sistema per restare giovani quello sì che può esistere. L'invecchiamento fisiologico è determinato dal trascorrere del tempo ma non quello dell'anima che invece è causa del cervello. Non si invecchia solo perché si è vissuto un certo numero di anni ma perché si rinuncia ai propri ideali. Si è giovani se forte e giovane è la fiducia in se stessi, mentre vecchi se travolti dalle incertezze, dai dubbi o dal pessimismo. L'invecchiamento dipende dall'individuo più di quanto si possa credere. Siamo padroni di gran parte del nostro destino grazie

alle nostre risorse mentali. Predominanti sono i nostri pensieri e le azioni, la testa comunica con il corpo che ascolta, lo guida, lo gestisce. Si può invecchiare con successo se si vuole ma anche se si è capaci di farlo, puntando sull'essere anziché sull'avere. Alcuni ricercatori hanno identificato quali sono le emozioni che influenzano positivamente, e quali quelle negativamente, sulla durata della vita dell'essere umano. Quelle positive sono la speranza, la gioia, l'amore la soddisfazione, la gratitudine, mentre quelle negative sono la tristezza, la paura, la sofferenza, la vergogna, il disgusto e il disinteresse. Nel corso di una vita non si può sempre scegliere il tipo di emozione e non sarà certo regolando solo queste che ci si può assicurare una vita più lunga.

Alberto Tardella