



Pubblichiamo una sintesi della lezione tenuta lunedì 13 gennaio 2020 dal Presidente Unitre, dr. Giuseppe Caramagno, sul tema **“La ricerca del possibile benessere con un viaggio simbolico, nel meraviglioso mondo delle Unitre italiane – Università delle Tre Età - e della nostra sede locale.”**

Dopo i saluti e ringraziamento di rito ai numerosi soci-alunni presenti, il presidente ha esordito chiarendo i motivi per cui ha voluto collegare l’oggetto dell’incontro su “La ricerca del possibile benessere, con un viaggio simbolico, nel meraviglioso mondo delle Unitre italiane – Università delle Tre Età - e della sede locale.”

Lo ha fatto convinto dell’importanza sociale dei valori fondanti della Associazione nazionale dell’Unitre di Torino: cioè **Cultura, Umanità e Solidarietà**.

Egli, quale socio fondatore, ha voluto sottolineare che, in conformità alla sua concezione di vita, fu affascinato, da tali valori miranti a privilegiare “l’Essere” dell’uomo, rispetto “all’Avere”.

Così, nel corso degli anni di attività dell’associazione, ha cercato di concretizzare quanto previsto nello statuto sociale, e si è adoperato, di proporre e condividere con conversazioni in aula e in incontri particolari con i soci, quanto potesse risultare utile per “alimentare” il loro “Essere”.

L’**Essere**, con la “E” maiuscola, è l’uomo interiore che realmente vive in ciascun uomo, che gli dà vita e che gli infonde forza, coraggio, serenità e speranza, pur negli acciacchi connaturali all’essere umani.

Scritto da Redazione

Venerdì 17 Gennaio 2020 06:25 - Ultimo aggiornamento Venerdì 17 Gennaio 2020 09:03

---

Ecco perchè con l'Unitre si può intraprendere un viaggio simbolico alla ricerca del possibile benessere dei soci, riscoprendo e valorizzando l'uomo interiore che è in ciascun uomo, con degli opportuni e utili suggerimenti di notevole aiuto per il loro benessere psichico, per rallentare il loro invecchiamento naturale e per aumentare le loro difese immunitarie.



Ciò, senza escludere il necessario e indispensabile supporto di altre discipline e relativi professionisti.

Il presidente Caramagno precisa che converserà “alla ricerca del possibile benessere” in termini essenziali, nel corso di questo primo incontro e in un successivo con i soci presenti in aula magna del “Ruiz”, e in ulteriori incontri, a cura anche dei psicologi e psicoterapeuti, il vice presidente Dr. Prof. Salvatore Cannavà e la D.ssa Carla Salemi.

I successivi detti incontri rientrano nell’ambito del “Laboratorio sociale di conversazione e condivisione di vita” con i soci desiderosi di ulteriori approfondimenti, presso il Circolo sociale come da programma in prossima distribuzione ai soci.

Il relatore precisa che quanto cercherà di condividere, sono suggerimenti e pensieri avvalorati da attente letture di scritti di specialisti del settore, nonché, “dall’università della sua vita vissuta”

In questo primo incontro, egli, con calore e a tratti con commozione, ha conversato sui seguenti tre suggerimenti:

- **Avere fiducia in noi stessi.**
- **La “terza età”, o vecchiaia, è anche un dono e un tempo di grazia.**
- **Nella “terza età” il tempo diventa prezioso.**

Il presidente ha reso noto che, nel successivo incontro del 27 c.m. tratterà come:

- avere radici profonde dentro di sé.
- trovare la propria realtà invisibile.
- rallentare il processo di invecchiamento del corpo e aumentare le difese immunitarie.

Prima di entrare nel merito della conversazione, il Caramagno ha evidenziato che circostanze sociali, economiche, socio-sanitarie e culturali che hanno favorito miglioramenti nello stile di vita, hanno prodotto, negli ultimi decenni, un notevole aumento del numero delle persone anziane, specialmente nel mondo occidentale. Egli ha precisato altresì, che studi demografici dell'ONU prevedono che:

- nel 2050 il numero degli ultrasettantenni nel mondo risulterà triplicato;
- gran parte dei due miliardi di anziani previsti (sui 9 miliardi totali) vivranno nei Paesi industrializzati.

Si potrebbe quindi dire che la "vecchia vecchiaia" sta scomparendo (almeno in Occidente), a favore di una "giovane terza età".

Da "anziano = vecchio bacucco, rimbambito" si passa a "senior".

La nuova concezione della terza età, quella espressa dal senior, vede un tempo senza età, una fase della vita ricca di cultura, salute e saggezza.

Continuando, il presidente-relatore, ha sostenuto che, nell'epoca attuale sono però anche aumentate e continuano ad aumentare le malattie di origine psicosomatica.

Esse sono malattie piuttosto devastanti per le quali, la diagnostica, la medicina farmacologica, l'accompagnamento psicologico e psicoterapeutico sono necessari, utili, fanno bene, ma quasi sempre non riescono a guarire.

È vero che l'anziano, pur nell'assenza di gravi patologie, in generale soffre gli acciacchi dell'età, e può andare incontro a frequenti problemi dovuti ad ansia, depressione, solitudine, emarginazione; ma può anche trarre benefici effetti da socializzazione, partecipazione, dialogo fra le generazioni, da affettività, da ritrovata creatività, a da interessi culturali molto utili per favorire uno stile di vita sano e sereno.

Quindi, sostiene il relatore, non si tratta solamente di "vivere più a lungo", ma di fare di questo lungo tempo un'opportunità, perché tutti possano crescere in umanità e solidarietà, fonte di gioia e serenità.

A tal fine le Unitre italiane, verso i loro soci, si adoperano con le molteplici iniziative che offrono, coniugando i valori della Cultura, Umanità e Solidarietà.

Il relatore, sia pure brevemente, per economia del tempo programmato, ha poi dettagliato sui tre suggerimenti detti.

Non potendo in questa sede relazionare, opportunamente, nei dettagli delle sue argomentazioni, ne riportiamo i contenuti delle slides proiettate a corredo e sostegno della relazione.

### **1.a Slide "Avere fiducia in noi stessi"**

## **Quali condizioni utili e necessarie alla ricerca del possibile benessere?**

- **avere umilmente stima e fiducia in noi stessi;**
- **avere la consapevolezza che la vecchiaia vuole portarci alla libertà  interiore e alla serenità;**
- **trovare il proprio equilibrio interiore;**
- **trovare in Dio il fondamento del mio edificio esistenziale e del mio valore.**

## **2.a Slide “La terza età è anche un dono e un tempo di grazia”**

- **La terza età talvolta può essere un peso. Molte cose all'improvviso ci ricordano che il tempo passa e che stiamo invecchiando.**
- **Dobbiamo accettare il limite che la terza età comporta; che cosa succede in noi e come dobbiamo affrontare queste nuove situazioni esistenziali?**
- **Dov'è che la mia età è davvero un dono? Dove la vivo come dono?**
- **E così, nella terza età, possiamo sentire che tutta la nostra vita è stata un dono.**

· **Ma, attraverso queste circostanze umane negative, dovremmo considerare che possiamo scoprire nuove opportunità nella nostra anima.**

· **Riflettendo su tutto ciò per cui possiamo essere riconoscenti, ciascuno di noi avrà un'idea del fatto che invecchiare non è soltanto un peso, ma davvero anche un dono.**

· ***Non dimentichiamo ciò che diceva Madre Teresa di Calcutta:***

***“Il passato appartiene alla misericordia di Dio; il futuro appartiene alla provvidenza di Dio; il presente appartiene all'amore di Dio.”***

### **3.a Slide “Il tempo diventa prezioso”**

□ **Per la ricerca del nostro possibile benessere è importante anche:**

□ · **la valutazione che diamo al tempo nella nostra quotidianità;**

· **acquisire consapevolezza del tempo, di percepirlo e viverlo come tempo prezioso;**

· **Convincerci, come suggeriscono gli esperti, che invecchiare è un'arte. Essa consiste nel vivere il tempo in modo nuovo, non più come avversario, ma come amico.**

Ai tre superiori suggerimenti, appresi da sue attente letture di scritti da esperti, quali presupposti alla ricerca di un possibile nostro benessere, il relatore ha aggiunto quanto, sulla propria pelle, ha maturato in merito, nel corso degli ultimi suoi 35 anni.

Scritto da Redazione

Venerdì 17 Gennaio 2020 06:25 - Ultimo aggiornamento Venerdì 17 Gennaio 2020 09:03

---

Sintetic



amente egli ha sperimentato, e sperimenta quotidianamente, che trovare il suo personale equilibrio significa impegnarsi per trovare e avere un equilibrio in Dio: trovare in Dio le fondamenta del suo edificio esistenziale e del suo valore.

Ha così sperimentato che in fondo l'apprendimento della fiducia è un compito spirituale e si è soffermato su un ulteriore suggerimento per raggiungere gli obiettivi di cui all'oggetto della conversazione, e cioè: "La terza età è anche un dono e un tempo di grazia."

La terza età talvolta può essere un peso.

Tuttavia egli sostiene che dobbiamo tendere a trovare in noi le motivazioni per vivere in pienezza e valorizzare questo nuovo periodo della vita, scoprendone tutte le ricchezze e le potenzialità.

Ciò può realizzarsi prendendo in considerazione la nostra vita, in età avanzata, con l'immagine del dono e individualmente constatare quanto segue.

- Ho più tempo per me.
- Ho più spazi per fare ciò che è in accordo con il mio cuore.
- Posso volgere lo sguardo all'indietro con gratitudine a tutto ciò che sono riuscito a fare.

Scritto da Redazione

Venerdì 17 Gennaio 2020 06:25 - Ultimo aggiornamento Venerdì 17 Gennaio 2020 09:03

---

- Anche nelle varie circostanze umane negative, che la vita riserva agli esseri umani dovremmo considerare che possiamo scoprire nuove opportunità nella nostra anima e cioè:

- la possibilità di andare verso l'interno, di leggere in noi in silenzio, di riflettere, di ascoltare musica, di concentrarsi completamente sulle conversazioni con i figli e i nipoti, di dedicarci a letture di nostro interesse, di godere la natura, ecc, ecc...;

- inoltre di tenere presente che con l'età matura si porta con sé un bagaglio di esperienze vissute che rappresentano un patrimonio sempre attuale, da offrire come dono a chi il Signore ci pone accanto;

- e tenere altresì presente che l'anziano può essere un maestro di vita: per le persone che gli vivono accanto e per quelle che frequenta.

Il presidente Caramagno, ritiene quindi che ciascuno di noi, riflettendo, possa concordare nella convinzione che la vecchiaia non è soltanto un peso, ma davvero anche un dono.

Quindi egli, ringraziando i soci per la cortese attenzione, dai quali ha ricevuto un caloroso applauso, ha concluso la sua conversazione.

{jcomments on}