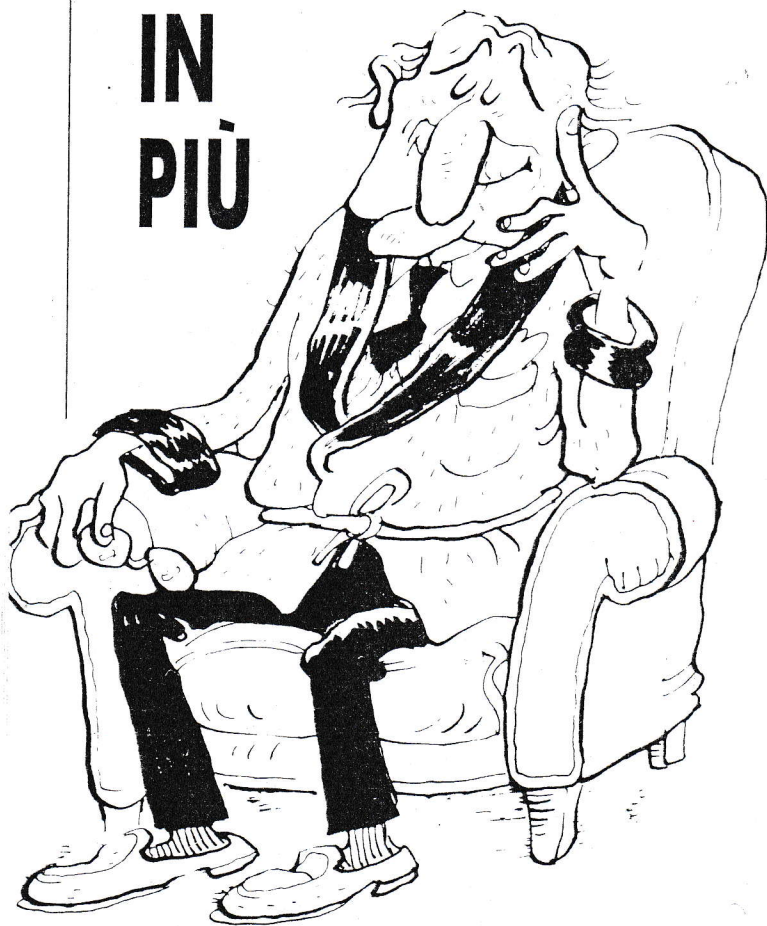




# GLI ANNI DA VIVERE IN PIÙ



Negli ultimi anni la vita si è allungata.

I nati di oggi sono destinati facilmente a raggiungere gli ottanta e superarli.

Dovunque si vedono più capelli bianchi in giro e i centenari non sono più una rara eccezione.

Ognuno oggi deve prevedere e provvedere a dieci venti anni in più in rapporto ai tempi passati. Questi anni da vivere in più possono essere anni di serenità, di attiva partecipazione alla vita, di feconda creatività, di crescita spirituale e culturale oppure di isolamento, di disimpegno, di svogliatezza, di infelicità: la scelta dipende dalla conoscenza (e quindi dalla pre-

visione di questo periodo) e dalla relativa preparazione, tempestiva e ben fatta, sulla scorta del progresso scientifico e delle esperienze pratiche relative.

Gli studi attuali stanno approfondendo con successo le cause della vecchiaia per poterle neutralizzare o condizionare.

La geriatria, con i suoi studi medici, biologici e sociali e con le sue esperienze pratiche ormai diffuse in tutto il mondo, consiglia un insegnamento che prepari con rigore scientifico l'uomo, destinato a vivere più anni: la geragogia.

Questo nuovo mezzo culturale consente di conseguire un nuovo stile di vita.

La geragogia si dovrebbe insegnare in tutte le scuole essendo un argomento culturale determinante per il futuro della società.

I risultati di cinque anni di geragogia a Napoli ottenuti con l'insegnamento di questa branca all'università popolare, sono stati veramente lusinghieri per i benefici effetti ottenuti sulla salute e sulla psiche degli allievi, molti dei quali, con una nuova motivazione esistenziale, si sono dedicati all'aiuto di altri anziani.

Notevoli anche sono stati gli effetti positivi sul vasto pubblico che ha affollato le conferenze straordinarie.

È indispensabile che ci si convoca che terza e quarta età debbono essere anni di attività, di autosufficienza, di dignità, di conforto e aiuto per gli altri e che ciò è realizzabile con la guida della scienza.

Il segreto è fare il primo passo con fiducia ed ottimismo: poi i risultati dimostreranno che è possibile condizionare il logorio (a tutte le età) se riusciamo a cancellare in noi il pessimismo relativo alla visione della senilità del passato, quando si credeva che più nulla fosse possibile fare.

Questa nuova filosofia per affrontare la vecchiaia potrà anche evitare di aggravare il rapporto fra popolazione "produttiva" e popolazione cosiddetta improduttiva, che attualmente è di tre a uno e potrebbe, con gli sviluppi futuri, diventare addirittura di uno a uno!

"Expect the unexpected", aspettatevi l'inaspettabile è lo slogan inglese sui vecchi e noi con le nostre esperienze lo confermiamo: gli anziani guariscono, migliorano a volte in modo non prevedibile; purché questa loro possibilità entri nella nostra cultura.

Ignorandola, saremmo portati a non far niente e niente mai potremmo ottenere. Si comprende facilmente che questa cultura è scomoda per coloro che si trincerano sul "Tanto non c'è niente da fare" perché non hanno intenzione di fare niente e danneggiano il vecchio e la società.

Roberto Sodo  
Geriatra