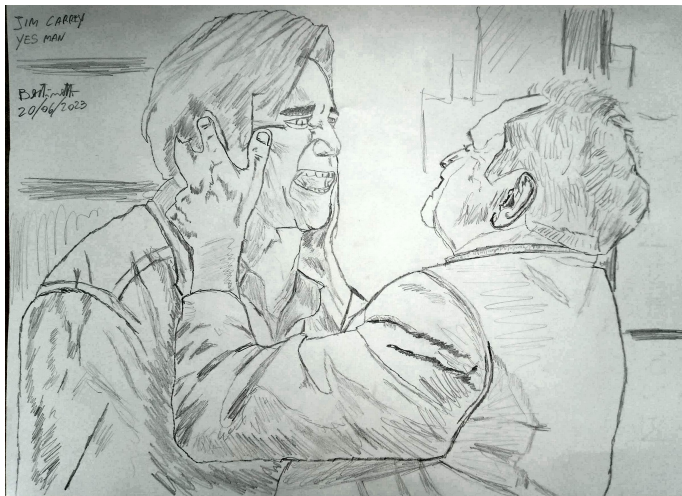


20-06-2023 Propongo questo tioletto sotto forma di articolo, tra quelli esclusi nella fase di editing della terza edizione del libro 'Ultratrail con il Monoallenamento settimanale'... Così nulla va perso nell'ormai sempre più mastodontico archivio del mio computer!

## Il potere del 'SI', un pò di ricarica filosofica anti-età



Ultimamente mi sto rendendo conto fra i miei coetanei, gente che frequento da una vita che la risposta più comune alle questioni che si presentano della vita è quasi sempre una negazione: “No, forse, magari, ci penso, un giorno può darsi, se non lavoro, ho un altro impegno”...

Insomma una serie di evidenti scuse per mancanza di intraprendenza che sempre più spesso si fa largo nella vita di tutti i giorni da una certa età in poi, con la tendenza al peggioramento!

Soprattutto con la gente che conosco, dei quali sono perfettamente al corrente dello

stile di vita che conducono e l'evidenza della poca 'voglia di fare' che cresce inesorabilmente, non per volontà o pigrizia ma per inesorabile decadenza fisiologica che con il giusto approccio è possibile contrastare.

E' importante non cadere in un baratro di questo tipo dato che si può innescare una pericolosa reazione a catena che poi inghiotte la persona portandola verso uno stato di autoisolamento e depressione dal quale è difficile uscire. Non è solo per il 'caffè rifiutato', per la 'chiamata con qualcuno rimandata', o per il 'messaggio mai risposto' ma è per la situazione che si sta instaurando con il mondo che ci circonda. Il 'non fare', qualcosa che parte dalle piccole cose. Lo sport magari appare lontano dalla negazione nel quotidiano ma prima o poi anch'esso viene colpito. Se si impara a rimandare gli eventi della vita allora è un chiaro segnale 'di comodo' che favorisce il processo di invecchiamento accelerandolo, tale situazione degenera anche il vigore sportivo. Se un giorno avete in mente di fare levataccia ed alzarvi alle 4.00 per una qualche avventura a piedi, suona la sveglia e a quel punto la spegnete e pensate che potete svolgere quell'impresa un altro giorno, allora la negatività si sta concretizzando anche nei confronti della vostra passione sportiva!

Tanti anni fa ho visto un film che mi ha colpito molto e che ha condizionato profondamente il mio modo di pensare, il titolo della pellicola è il sempre attuale 'Jim Carry in Yes Man'. Non posso negare di adottare quel modo di pensare e se visionate i miei lavori allora capirete che è così... è un fatto.

Credo molto nel destino e se si presenta un'opportunità perché rifiutarla? I 'NO' nella vita abbondano senza cercarli allora è bene affrontare le situazioni con coraggio e determinazione per vedere dove ci conducono, da situazioni diverse si generano nuove opportunità. Se ci rinchiudiamo ed alziamo un muro verso tutto allora la vita ristagna e gli stimoli mancano. Meno input e meno reazioni fisiche e mentali stimolanti, mancate attivazioni sotto molteplici aspetti limitanti. Un comportamento che se protratto negli anni inibisce la nostra visione delle cose proiettandoci verso un 'pessimismo cosmico'.

Se si prova ad accettare anziché respingere allora la vita è più serena, piena e fatta di tante esperienze che certo a volte possono essere negative ma sicuramente anche lo sbaglio ci può insegnare qualcosa!

Sono insegnate da tutta la mia vita adulta, ancor prima della prima Laurea, quando svolgevo corsi vari in palestre fitness e comunali. In quegli anni ho fatto molti sbagli dovuti all'inesperienza, nonostante ciò non mi sono mai arreso e non ho mai considerato gli errori come un punto di arresto ma come un motivo per acquisire altre informazioni per il futuro. L'approccio con una visione ottimistica della vita è spontaneo nel giovane, ciò tuttavia va scemando con gli anni nella maggior

parte delle persone, pertanto l'accettazione delle nuove iniziative deve essere autoimposta/imposta. E' difficile che un cambio di lavoro dopo i quarant'anni venga accettato con ottimismo, anzi il più delle volte fa paura. Lo sport insegna molto sull'intraprendenza e sull'ottimismo ma tutto si vanifica se comunque nel resto della vita l'approccio è respingente, dato che alla lunga gli stop si allargano anche verso le passioni che ad un certo punto con scuse diversificate non vengono più praticate. Così si invecchia nel fisico e nello spirito.

Era da tutta la vita che desideravo di riprendere a studiare ma cosa scegliere a 42 anni? Avevo varie opzioni diverse fra loro tra cui una Laurea in Matematica, una di Ingegneria Informatica, oppure una formazione da Osteopata. Alla fine ho scelto l'osteopatia dato che era un percorso affine alla mia Laurea in ISEF/Scienze Motorie e gli altri due percorsi menzionati li sto studiando comunque in modo indipendente...

Così si sono verificati una concatenazione di eventi che mi hanno portato a cedere il centro fitness che avevo creato da zero e che gestivo da ben 18 anni con mia moglie, un lavoro che mi appassionava e ben consolidato. Molte persone pensavano fossi impazzito! Ho così proseguito il mio lavoro da professore presso le scuole medie arrivando all'incarico di ruolo, quindi oggi(47enne) con più tempo a disposizione mi ritrovo al quinto anno di questo nuovo percorso di studio Osteopatico e a questa età non è facile rimettersi in gioco! Il segreto è iniziare, poi la determinazione fa il resto... Grazie a queste scelte si sono presentate una serie interminabile di opportunità diversificate, gente nuova conosciuta e più consapevolezza riguardo l'organizzazione della vita. Credo che ad un certo punto farò un altro grande cambiamento, ne sono certo, ora che conosco le 'mosse della della trasformazione' sento che potrei nuovamente cimentarmi tra qualche anno in una nuova passione lavorativa. Chi può dirlo?!

Pertanto concludo con lo scrivere di non tirarsi mai indietro ed accettare quello che arriva, dopotutto 'se un cibo non lo assaggi non puoi sapere che gusto ha', con la vita è la stessa cosa. Se dico di 'NO' a qualcuno che mi propone qualcosa allora vado a casa e conduco sempre la stessa routine senza ulteriori opportunità per una via proiettata verso declino e ristagno. Se ottimisticamente accetto, ovviamente filtrando il ragionevole dall'irragionevole, allora sarò sempre sottoposto a stimoli motivanti con una propensione generale verso l'intraprendenza e restando mentalmente giovane.

BERTINETTO BARTOLOMEO DAVIDE

<http://www.bertinettobartolomeodavide.it/ultratrail/index.html>