

# LA VERA qualità di vita

I sette bisogni dell'essere umano



Qual è la più alta qualità di vita immaginabile? Starsene in piscina a bere drink tutto il giorno? Potersi permettere di non lavorare? No. La vera qualità sta in una condotta di vita equilibrata, dove per equilibrio si intende la soddisfazione consapevole dei reali bisogni dell'essere umano. Quali sono i bisogni fondamentali dell'essere umano?

1. Nutrimento (respirazione-alimentazione)
2. Creatività
3. Attività
4. Relazione
5. Comunicazione
6. Conoscenza
7. Unità

Ogni essere umano, di qualunque etnia o cultura, sperimenta un benessere esistenziale proporzionato al grado in cui riesce a soddisfare, per qualità e consapevolezza, questi sette bisogni fondamentali. È così che va considerata la qualità di vita: in termini di vitalità e non di disponibilità materiale.

Respirare aria pulita, nutrirsi in modo genuino ed equilibrato, esprimere la propria forza creativa, mantenere un'adeguata forma fisica, coltivare relazioni sincere che producano un arricchimento personale, partecipare al bene comune, approfondire la conoscenza di sé e della Vita, ritrovare in se stessi il sentimento di ap-

partenza all'esistenza stessa. Questa è la massima qualità di vita cui riesco a pensare. Una simile condotta di vita porta beneficio vitale all'individuo, alla società, alla nuova economia e all'ambiente.

Ognuno di questi sette bisogni può essere percepito e assecondato a diversi gradi di consapevolezza, da una semplice espressione istintiva e biologica, fino alle manifestazioni più evolute e coscienti.

- Manifestazione consapevole del bisogno
- Manifestazioni intermedie del bisogno
- Manifestazione primaria del bisogno (istintiva-biologica)

**Respirazione.** Ci si può limitare a respirare in modo istintivo, oppure, attraverso un respiro consapevole, è possibile ricavare salute e benessere psico-fisico. Lo stesso principio vale per l'alimentazione. Ad un livello primario si mangia per riempirsi il ventre e sopravvivere, con un maggior grado di consapevolezza è invece possibile sanare e vitalizzare il proprio corpo per mezzo dell'alimentazione.

**Creatività.** Il bisogno creativo dell'essere umano può comprendere un'infinita varietà di sfumature, dal mettere al mondo un figlio fino alle più eccelse espressioni artistiche.

**Attività.** Dal punto di vista biologico l'uomo ha bisogno di attività per sopravvivere. Basti pensare all'attività organica (cardiaca, respiratoria,...) o all'attività motoria, indispensabile per poter condurre una vita funzionale (camminare, correre,...). L'espressione più evoluta di questo stesso bisogno è rappresentata da un'attività di tipo psicologico: la volontà. La volontà è quell'attività interiore che induce l'individuo all'azione consapevole.

**Relazione.** Ad un livello primario, questo bisogno può essere soddisfatto attraverso la creazione di una famiglia o mediante l'identificazione con una ristretta cerchia di persone (tribù). All'espandersi della consapevolezza, l'individuo percepisce un crescente senso di fratellanza e relazione con reti sociali sempre più vaste (famiglia-villaggio-nazione-continente-umanità). Oltre a sentirsi maggiormente in relazione con gli altri, pure la qualità delle relazioni cresce di pari passo con il progresso della propria consapevolezza.



A SINISTRA, UNA CREAZIONE DI LORIS ALLEMANN, DAL TITOLO RICCHEZZA - POVERTÀ

**Comunicazione.** Ad un livello primario la comunicazione ha una funzione estremamente pragmatica, finalizzata alla gestione delle questioni pratiche di tutti i giorni (famiglia, lavoro,...). Al crescere della consapevolezza, la comunicazione trova un significato di profondo scambio esistenziale ed espressività condivisa.

**Conoscenza.** L'essere umano ha bisogno di conoscenze pratiche e concrete al fine di poter condurre un'esistenza adeguata all'interno del contesto in cui vive. Con l'espandersi della coscienza, questo stesso bisogno assume un valore diverso, innescando nell'individuo il bisogno di sondare i significati più profondi del proprio esistere.

**Unità.** Ancora una volta, la versione primaria di questo bisogno trova come radice l'istinto e la conservazione della specie, attraverso la creazione di una famiglia-tribù. Nella manifestazione superiore di questo bisogno troviamo invece l'aspirazione dell'individuo a riconoscere la profonda unicità di tutto ciò che esiste.

Conosco persone economicamente povere con una qualità di vita molto alta, e persone benestanti ma chiuse in loro stesse, passive, automatizzate dal sistema, che mostrano di avere una qualità di vita miserevole. Questo è un punto fondamentale: non essendo la qualità di vita strettamente collegata alla disponibilità economica, è possibile pensare ad un sistema in cui ogni essere umano disponga della libertà di sviluppare le proprie potenzialità umane pur senza necessitare di fare ricorso ad ingenti risorse finanziarie. In altre parole, non serve un sistema in cui i poveri diventino ricchi per forza, e neppure un sistema in cui le persone siano tutte economicamente uguali. Ciò di cui c'è urgente bisogno è di garantire ad ogni essere umano la sua parte minima di risorse planetarie comuni (cibo, acqua, dimora, istruzione), quale requisito fondamentale allo sviluppo delle potenzialità umane. □

Loris Allemann  
lorisallemann.com

SOPRA,  
LORIS ALLEMANN,  
CHE NEL 2017  
PUBBLICHERÀ IL  
LIBRO "RICOMINCIA  
DA QUI", (COMO,  
EDIZIONI IL CILIEGIO)  
E, SULLO SFONDO,  
ALCUNE DELLE  
SUE CREAZIONI