

# DAL BENESSERE AL BENVIVERE, PER UNA NUOVA QUALITA' DELLA VITA

FRANCESCO GESUALDI Attivista e saggista - Fondatore del "Centro Nuovo Modello di Sviluppo" e della "Rete Lilliput"

## Abstract dell'intervento al convegno



Varie famiglie in Italia hanno adottato stili di vita più sostenibili giungendo alla conclusione che la sobrietà non solo è possibile, ma addirittura conveniente. Per il portafoglio, prima di tutto, perché eliminando le spese inutili si spende di meno pur acquistando prodotti di qualità da un punto di vista sociale e ambientale. Ma la convenienza più interessante è per la qualità della vita, perché la sobrietà ci fa recuperare tempo da dedicare alle relazioni.

Ci illudiamo di poter vivere senza relazioni, ma il disagio emerge da tutti i pori, ogni volta in forma diversa come se privilegiasse il linguaggio in codice: depressione, anoressia, bulimia, alcolismo, tossicodipendenza, aggressività.

Fretta, tentazione consumistica, onnipresenza televisiva, case fatte per camminarci sulla testa, strade trasformate in scoli di traffico, tutto sembra organizzato per produrre stress e solitudine. E definiamo tutto questo benessere, perché alla fine abbiamo accettato di concepirci solo come bidoni aspiratutto. Ma oltre che corpo, siamo anche dimensione affettiva, spirituale, intellettuale, sociale. Il vero benessere si raggiunge quando tutte queste dimensioni sono soddisfatte in maniera armonica.

Le popolazioni indios abitanti delle Ande, chiamano questo stato di grazia benvivere ed è più una filosofia di vita che una concezione economica. È la convinzione che la buona vita dipende non tanto dalla ricchezza, quanto dalla fecondità della natura, da ritmi di vita sereni, dall'appagamento affettivo, dal sostegno comunitario.