

Qualità della vita:

una visione completa del futuro in tempi di mutamento

“Qualità della vita significa soddisfazione.

Siamo soddisfatti quando stiamo bene con noi stessi e con gli altri – anche a distanza di migliaia di chilometri e di generazioni.”

Forum sulla qualità della vita, Austria

Proprio in tempi di crisi e di mutamento, come quelli che stiamo vivendo, vige la seguente massima: prima di sviluppare un nuovo stile di vita e di economia, dobbiamo sapercelo immaginare.

Occorre quindi una nuova visione globale del futuro, per la quale valga la pena vivere. Un progetto che dà sicurezza, pur consentendo ed esigendo dei cambiamenti è quello della qualità della vita.¹

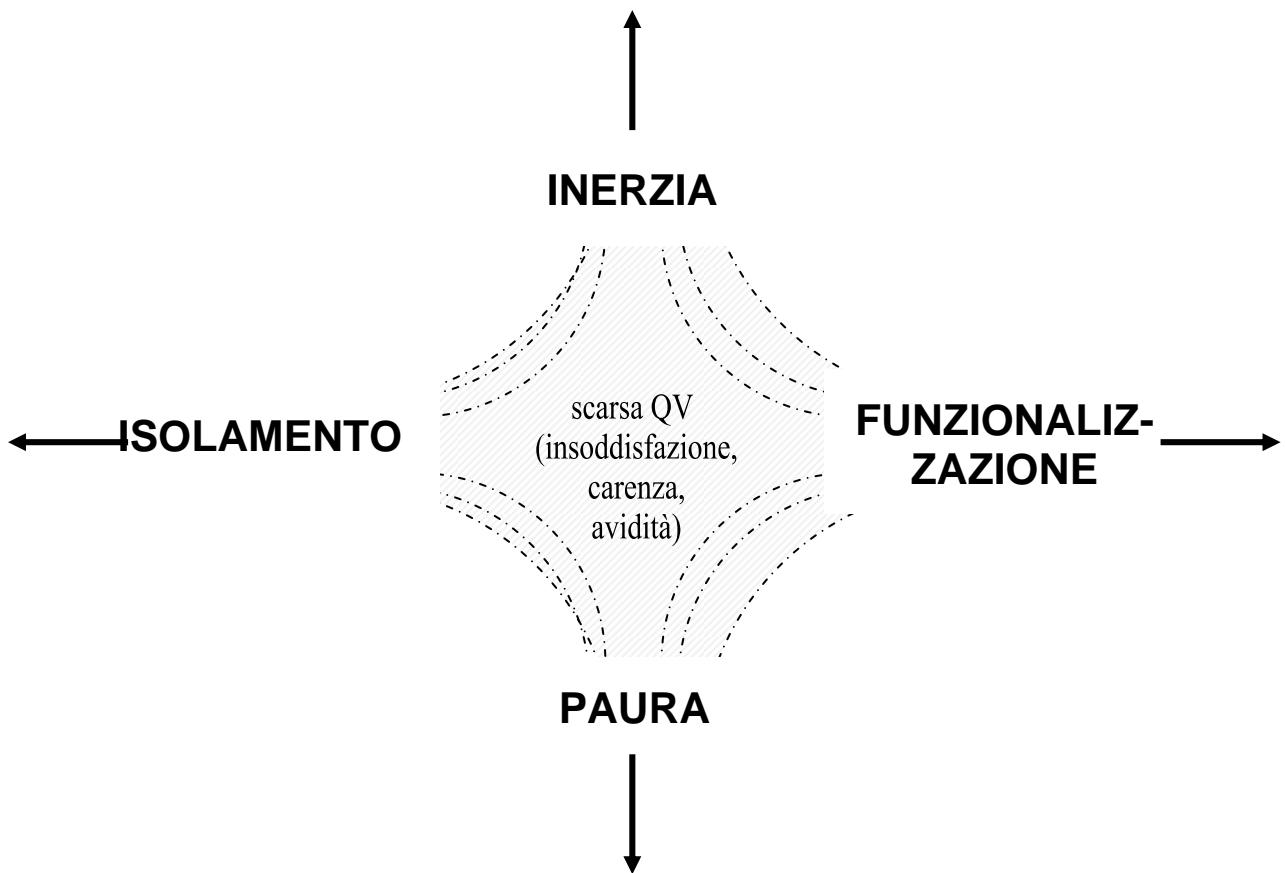
Il concetto di **qualità della vita** descrive la feconda alternanza tra creatività sociale e soddisfazione personale. Essa prospera là dove individui, comunità e organizzazioni

- riescono ad esprimere le proprie potenzialità
- contribuiscono a creare un clima in cui le cose succedono
- e sono interessati a raggiungere l'equilibrio nella gestione dei fattori di stress e delle risorse.

(Koller, 2009)

Partendo dai concetti di natura dietetica degli antichi Greci, l'idea di "qualità della vita" è strettamente legata al benessere e alla salute, ma va anche oltre, sino a comprendere gli effetti dell'ambiente ecologico, della rete sociale e del contesto politico generale e particolare sulla vita dell'individuo e della comunità. Ora, in un'epoca caratterizzata da un'interpretazione omnicomprensiva e integrativa della tutela della salute, ma anche da un numero crescente di pressioni psichiche e di minacce a livello ecologico e sociale, il concetto di qualità della vita torna in primo piano.

Lo sforzo compiuto per raggiungere una buona qualità della vita si esplica innanzitutto nella **gestione** dei fattori di stress che impediscono o rendono difficile la soddisfazione.



Oltre alla gestione dei fattori di rischio citati, *Norbert Elias* nel denominatore della formula seguente² sottolinea il **rafforzamento** dei fattori protettivi:

Probabilità di turbamenti/soddisfazioni in una popolazione	=	$\frac{\text{Fattori indiv. di stress + pressioni del mondo esterno}}{\text{Possibilità di apprendimento sociale + esperienza di senso} + \text{Spazio per la creatività} + \text{Occasioni di sperimentare "gli uni con gli altri"}}$
--	---	--

La qualità della vita è dunque possibile nei luoghi in cui vengono promosse le risorse sociali e individuali.

Qualità della vita	=	$\frac{\text{Inerzia + Funzionalizzazione + Paura + Isolamento}}{\text{Cultura + Stile di vita + Contesto gen. + Rete sociale}}$
--------------------	---	--

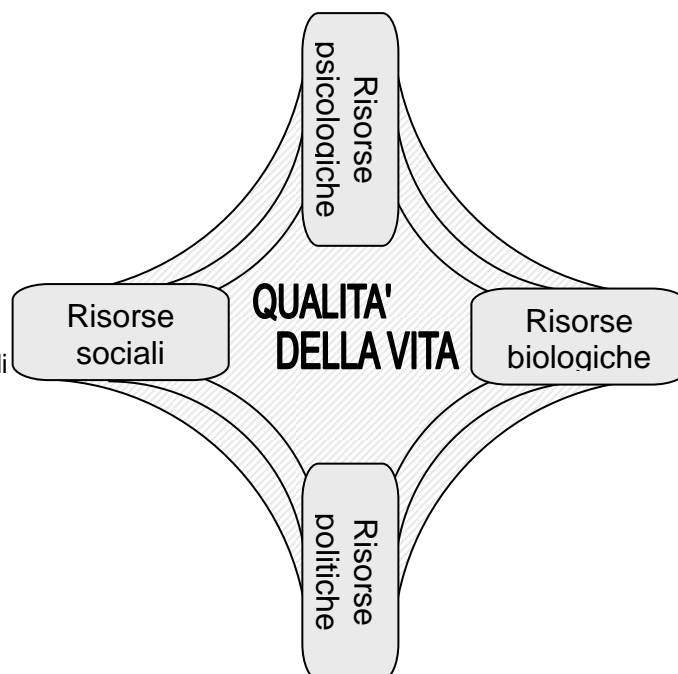
Le misure per l'aumento della qualità della vita hanno quindi carattere prevalentemente sociale, in quanto favoriscono i luoghi d'incontro, nei quali la qualità della vita può migliorare nelle sue varie forme, consentendo così di apprezzare i nessi esistenti in modelli come il LQ-Modell[®] del Forum sulla qualità della vita, Austria:

**Sviluppo:
CULTURA**

(creatività, spiritualità, emozionalità: gestione del dolore e dell'aggressività, empatia, integrazione delle debolezze, rituali, conoscenza dei rischi, gestione dei limiti, cultura del tempo, oblio di sé, equilibrio tra adattamento e resistenza, attaccamento alla natura, orientamento sensoriale)

**Percezione:
STILE DI VITA**

(ritmo sistole – diastole, veglia – sonno, piacere – astinenza, ebbrezza – sobrietà, movimento, nutrizione)



**Incontro:
RETE SOCIALE**

(partner, famiglie, amici, comunità, aiuto reciproco tra vicini, associazioni: capacità di relazione, competenza nei conflitti, solidarietà)

**Fiducia:
CONTESTO GENERALE**

(diritti fondamentali, partecipazione, lavoro, sicurezza economica, processi di formazione, equilibrio ecologico, sostenibilità, generazioni / equità globale: generation)

© marchio protetto

Solo la risonanza dinamica tra le quattro risorse consente una crescita sostenibile della qualità della vita, della fiducia e della soddisfazione.

La percezione di questi nessi, la conferma o la modifica di punti di vista precedenti diventano possibili in un clima di **dialogo**³ che genera i-motion, cioè lo stare gli uni con gli altri di persone, team e organizzazioni consapevoli del loro legame, benché il concetto di “altri” possa anche comportare una dinamica relazionale caratterizzata da tensioni.

Il dialogo, in questo periodo di mutamento, è la guida che può condurre l'umanità, dopo millenni di vita collaudata in comunità e 2 secoli di individualismo forzato, alla visione di una nuova fase sociale: quella della **reciprocità**, di una rete di persone, sistemi e strutture di pari valore, autonome che si sentono legate tra loro.

Sentire questo forte legame è una condizione irrinunciabile per una cultura mondiale il cui orizzonte sia la qualità della vita.

Il **dialogo** conduce dal **mio mondo** passando per
l'uno verso l'altro (percezione),
l'uno con l'altro (cooperazione) e
l'uno per l'altro (empatia)
alla costruzione **del nostro mondo**.

La visione politica di questi sistemi orientati al futuro si sintetizza nel concetto di **genderation**.

genderation

significa equivalenza, nonché equità di accesso, risorse e uso tra sessi, generazioni, gruppi sociali e popoli.

In particolare, la reciproca responsabilità connessa alla *genderation* comprende anche le generazioni che in futuro dovranno convivere con le conseguenze delle decisioni di oggi.

Gerald Koller
Curatore del Forum sulla qualità della vita, Austria

Il FORUM SULLA QUALITÀ DELLA VITA AUSTRIACO, stando gli uni con gli altri attraverso la costituzione di reti, l'offerta formativa e varie iniziative, intende creare un clima che renda possibile un futuro positivo.

Esso si considera

- un forum di pensiero che in pool dà vita a incontri tra esperti e istituzioni specializzate,
- un forum di formazione che offre stimoli per l'organizzazione della propria vita e
- un forum di sviluppo che sostiene le misure utili al miglioramento della qualità della vita.

www.jetzt-lq.com

¹ Di fronte alle costanti minacce alla sopravvivenza che l'hanno afflitto dalle prime forme di civiltà sino all'attuale crisi di sistema e ai conseguenti presagi di morte biologica o sociale, l'uomo mira alla sicurezza: vuole essere certo di mantenere o migliorare lo status quo. A questo servono le abitudini, i rituali, le reti sociali, ma anche trasformare in tabù le aree vulnerabili (ad esempio le debolezze) e concentrarsi sulle prestazioni e i diritti acquisiti. Tutto ciò ha per obiettivo il consolidamento di luoghi destinati a garantire agio e benessere. Negli ultimi due secoli questa funzione è stata svolta, nelle società occidentali, dal modello economico capitalistico. Da quando però quest'ultimo non è più in grado di soddisfare l'illusoria speranza di una crescita illimitata (e quindi di garanzia di quanto acquisito), i rituali, i diritti e le abitudini adottati sinora sono diventati fragili. Per la società diventa quindi determinante l'esigenza di una nuova visione, alla quale si potrà dare una risposta sostenibile solo puntando su quelle strutture per lo più dimenticate che si sono dimostrate stabilizzanti in tempi di crisi: i rapporti e le reti sociali.

² Forum sulla qualità della vita austriaco secondo N. Elias.

³ Il comportamento alla base di un clima favorevole alla qualità della vita è espresso dal termine zulu UBUNTU. Si tratta della capacità di compassione, equità ed equivalenza che caratterizza uomini e organizzazioni. UBUNTU mantiene e rafforza l'insieme, poiché pone al centro il legame universale e la responsabilità del singolo per il tutto. Contrariamente al "Cogito, ergo sum" di Cartesio, in questo caso l'identità si definisce attraverso il dialogo. Paul Watzlawick lo esprime nel modo seguente: "So cosa ho detto solo quando sento la risposta del mio interlocutore."