

## I tre bisogni fondamentali della nostra vita

A cura di Andrea Segato.

*Corpo, psiche e spirito: la vita sana passa dalla soddisfazione dei bisogni in ciascuno di questi ambiti.*



Porto gli occhiali da quando ho sette anni perché il mio occhio è ipermetrope. Tra i ricordi di montature rotte e tante umiliazioni per i primi “fondi di bottiglia” usati come lenti, oggi parlare degli occhi mi aiuta ad **accompagnarti nel mondo dei bisogni**.

Mi ha sempre incuriosito sapere come funziona e sono stato affascinato dallo scoprire come il nostro occhio vede. **L’occhio vede rovescio!** Le immagini vengono proiettate sulla retina rimpicciolite e capovolte. Così, quando guardi un **albero**, il tuo occhio lo vede rovescio. Uso questa immagine

capovolta di albero con le radici al cielo per renderti comprensibili i bisogni. Li possiamo distinguere in:

1. **Bisogni del corpo** o fisiologici (chioma)
2. **Bisogni della psiche** o del cervello (fusto)
3. **Bisogni dello spirito** o trascendentali (radici)

Nella ricerca dei bisogni la prima percezione è rovescia: **i bisogni del corpo sono creduti e scelti come radici**. Sappiamo che nel meccanismo della vista interviene il cervello che capovolge l’immagine ricevuta dalla retina, così anche nella vita è necessario capovolgere i bisogni per non piantare alberi destinati a morire. Sono i bisogni spirituali le radici, l’elemento che dà solidità alla pianta. Si può facilmente affermare che i bisogni dello spirito non si vedono, è così anche per le radici della pianta, ma per superare ogni scetticismo basta scavare un po’! Col passare degli anni e con il sopraggiungere della maturità, la felicità è determinata dal graduale capovolgimento dei bisogni, indispensabile per ottenere la “visione” corretta di ogni cosa che incontri.

Scopriamo insieme quali sono i bisogni.

Il tuo **corpo** ha dei bisogni, senza i quali la vita non potrebbe sussistere. Il corpo ha bisogno prima di tutto di **respirare**. Senza l’ossigeno, che introduciamo respirando, possiamo sopravvivere solo per alcuni minuti. Il corpo ha poi bisogno di **alimentarsi con una buona dieta**, per trovare energie utili a compiere ogni movimento. Ricorda che per la tua buona salute **il cibo va “meritato” e dosato**. Il corpo deve inoltre **dormire** alcune ore al giorno, rispettando il ritmo circadiano di alternanza sonno-veglia; un processo che, come un orologio interno, contribuisce all’equilibrio dei ritmi biologici. Il corpo ha bisogno di **procreare**. La sessualità garantisce la sopravvivenza della specie ma è anche unità e fraternità tra uomo e donna. Infine, il tuo corpo ha bisogno di omeostasi per garantire alle cellule lo scambio di sostanze, di informazioni tra interno ed esterno, e mantenere il loro equilibrio. Questi bisogni sono i primi a dovere essere soddisfatti ma è importante non dimenticare che stai guardando ancora al rovescio, e che il corpo è solo la chioma, non le radici.

Il tuo **cervello** raddrizza finalmente l’immagine ricevuta e ti offre una prospettiva diversa dei bisogni. Tre sono i bisogni complementari per la salute: **luce, suono, tatto**. Il cervello regola quello che viene chiamato il sistema neuro-endocrino-immunitario. Il cervello mangia frequenze suono ed è intuitivo capire come **l’ambiente sonoro in cui sei immerso condiziona il tuo vivere e il tuo benessere**. Le cellule comunicano tra loro tramite il campo magnetico e sono continuamente sottoposte a specifiche vibrazioni. Sta a te decidere se mangiare rumore assordante o buone armonie. **Il tuo cervello mangia anche frequenze luce**, perché la nostra ghiandola pineale, contenuta nel cervello e regolatrice di energia del sistema endocrino, va pazza per essa. Infine il tuo cervello mangia **frequenze tatto**. Hai bisogno di toccare e di essere toccato per mantenere psiche e corpo in buona salute. Un po’ di vento, di acqua, di terra possono sicuramente aiutare a sfamare questo bisogno, ma tu più di tutto sei ghiotto di carezze. Andando ancora più in profondità, solo le radici spirituali (le radici della pianta), ti danno la

visione completa.

Quali sono i bisogni dello **spirito**? **Il tuo spirito ha bisogno di conoscere, di credere e ha bisogno dell'assoluto.**

Sintetizzando: il tuo occhio vede l'albero rovescio, il tuo cervello elabora i dati, raddrizza l'immagine e dà forma all'immagine definitiva; il tuo spirito vede il senso, la profondità, il sottile filo che collega questa immagine a tutte le altre da te raccolte creando percezioni che saranno diverse da momento a momento in base al nostro grado di attenzione, ai bisogni, alle nostre motivazioni.

Conoscere non è solo associare le informazioni e le cose che vedi, ma percepire che l'albero è collegato al tutto. Ogni cosa che ti accade nella vita è collegata, anche se il suo significato talvolta non è chiaro fin dall'inizio; è proprio in quelle occasioni che devi restare umile e fedele e accettare il mistero di ciò che non ti è ancora stato svelato. Credere è un bisogno, ma credere solo in ciò che si vede e si tocca lascia spesso disorientati. Se resti sulla visione orizzontale della realtà, sei disponibile a credere a tutto e al suo contrario e facilmente instauri rapporti di dipendenza tipici delle nostre relazioni. Quando credi e ami senza paura, **il cuore ritrova il suo ritmo e la direzione anche verticale, una felicità interiore che supera le illusioni e ti permette di vivere intensamente il presente.** Da qui nasce l'ultimo bisogno di cui vorrei parlarti: **l'assoluto.** È questo bisogno, questa fame, che ci spinge senza sosta alla continua ricerca di una relazione, di un "tu", di un contatto per essere riconosciuti e amati. Non è solo la mancanza di una persona cara o di qualche desiderio. È nostalgia di relazioni vere, senza giudizi e maschere. Non è il mondo delle parole ma dello stupore, della meraviglia, della gratitudine, è un bisogno spirituale che non può essere appagato dal materiale. È la fame di unità, di unirsi con tutto il fiato, la mente e le forze a ciò che si ama. È il mondo della percezione e non dei concetti. È guardare un albero e riconoscerne la bellezza, la sua armonia, i colori, il profumo. È la fonte di ogni intuizione, ispirazione, per la poesia, la musica, l'arte, la lode, la preghiera che attira verso l'assoluto. Quello che abbiamo appena fatto insieme è solo un piccolo viaggio alla scoperta dei bisogni, ora è giunto il tuo momento.

Ti propongo qualche passo ancora da fare insieme:

### **1. Mantieni attivo il tuo corpo**

Strumento prezioso di ricerca che ti è stato affidato. Ascoltalo sempre perché è esigente e sempre veritiero.

### **2. Quando puoi, riposa per ricaricarti**

Non privarti mai troppo a lungo di luce, suono e tatto, il tuo cervello ne soffrirebbe.

### **3. Accetta i tuoi limiti**

Sono il segno visibile che ti manca qualcosa. Da questa scelta è sempre nata la creatività, la collaborazione e ogni forma di ricerca per ritrovare unità con ciò di cui hai nostalgia.