

LO SVILUPPO INDIVIDUALE E LO STATO DI SALUTE IN RELAZIONE ALLA SODDISFAZIONE DEI BISOGNI

Il livello di benessere, la condizione di buona salute psico-fisica, la crescita e la realizzazione personale dell'individuo, sono strettamente legati al grado di soddisfazione dei **bisogni psicologici essenziali, fondamentali ed autentici**, dell'essere umano (diamo qui per scontata la soddisfazione dei bisogni fisici-materiali di base).

Possiamo immaginare come "Personalità Ideale" quella di colui che, nella sua vita, ha conosciuto la giusta e piena soddisfazione di tutti i bisogni fondamentali; sappiamo però che nella realtà concreta ciò è praticamente impossibile, e che l'uomo può avere una buonissima qualità di vita se "semplicemente" ha la fortuna di sperimentare, per ognuno di essi, un grado di soddisfazione "sufficiente", mentre per avere problemi gravi occorre essere stati pesantemente (sia in senso qualitativo che quantitativo) frustrati rispetto ai bisogni che più avanti definiremo basilari, cioè in sostanza irrinunciabili.

Nell'elenco che proponiamo di seguito, i bisogni essenziali sono presentati in una successione che:

- ha un senso cronologico, cioè segue lo svolgimento dei processi rispetto al tempo della vita
- contiene un criterio di propedeuticità nel senso che, in generale, non è possibile soddisfare adeguatamente il bisogno collocato ad un certo punto dell'elenco, se non sono stati sufficientemente soddisfatti quelli collocati ai punti precedenti dello stesso: così, ogni pesante frustrazione, in un qualsiasi gradino di questa scala, avrà ripercussioni negative su uno o più gradini successivi (ostacolando o compromettendo del tutto i processi relativi)
- ha un senso rispetto alla gravità del danno prodotto nella personalità (e quindi nella qualità della vita) dal mancato soddisfacimento, che è massimo ai primi posti e tende a ridursi via via che si scende.

In particolare, occorre sottolineare quanto segue:

- a) il bisogno 1) si riferisce, evidentemente, ad una condizione pre-esistente all'inizio della vita del bambino
- b) i bisogni da 1) a 4), che chiameremo "di base", si riferiscono a ciò che il bambino esperisce, nei primi anni di vita, all'interno della relazione con i genitori o i loro sostituti, potendo fare poco o nulla per influenzare positivamente i processi relativi
- c) i bisogni da 5) a 7) si riferiscono a ciò che l'individuo esperisce nell'ambiente extrafamiliare dall'adolescenza in poi, potendo (almeno teoricamente) agire in modo sempre più ampio (fino al pieno raggiungimento dell'età adulta e dell'autonomia) sui processi relativi
- d) il danno prodotto dalla mancata soddisfazione dei bisogni di base è difficilissimo da neutralizzare nella misura in cui la persona che lo ha subito tende tipicamente, nelle relazioni extrafamiliari, a risentire ciò che i genitori le hanno fatto sentire, a prescindere dalla realtà

del partner/interlocutore attuale oppure, paradossalmente, a ricercare un partner/interlocutore attuale che le "assicuri" la stessa antica frustrazione

- e) all'interno dei percorsi terapeutici/educativi, si dovrebbe garantire al paziente la soddisfazione dei bisogni basilari, naturalmente secondo modalità specifiche ed adeguate alla relazione terapeutica/educativa.

Man mano che l'individuo, crescendo e sviluppandosi, acquista la possibilità di prendere nelle proprie mani la responsabilità e il governo della sua vita, comincia anche a mettere in atto delle strategie di soddisfacimento dei bisogni attuali e di gestione delle eventuali frustrazioni, vecchie e nuove.

Occorre ricordare che i bisogni possono essere accettati, variamente mortificati/tenuti in scacco o negati, ma mai soppressi.

La risposta più sana ad un bisogno essenziale consiste nella **mobilitazione delle risorse disponibili** verso la ricerca di un soddisfacimento, secondo il principio di realtà (che permette, in sostanza, di accettare ragionevoli compromessi o posticipi); con la pazienza e la tenacia di sopportare gli eventuali insuccessi, analizzandone le cause ed affinando via via le strategie, per arrivare a fare tutto ciò che è in nostro potere per ottenere il soddisfacimento del bisogno.

Quando ciò non è, soggettivamente o oggettivamente possibile, la **compensazione** con altre gratificazioni più a portata di mano consente, entro certi limiti, una "soluzione onorevole".

Dannose invece, a lungo andare, la **repressione/rinuncia**, e ancor di più la **negazione**, spesso accompagnate da fenomeni di contorno/copertura, come ad esempio:

- svalutazione e/o persecuzione di coloro che quel bisogno lo hanno palesemente soddisfatto e/o di coloro che al contrario sono portatori della stessa frustrazione/mancanza;
- tentativo di soddisfazione del bisogno attraverso un'altra persona, con la quale ci si identifica e sulla quale il bisogno stesso viene per così dire trasferito;
- fuga da tutte le situazioni che portano a contatto con la tematica oggetto del bisogno.

Il protrarsi nel tempo di uno stato di massiccia frustrazione dei bisogni fondamentali produce tipicamente:

- risposte aggressive (la cui intensità è proporzionale alla frustrazione accumulata)
- comportamenti regressivi (alla ricerca di una consolazione collegata a fasi precedenti dello sviluppo, ricordate come "più facili e/o più felici")
- blocco dell'azione e/o ricerca della gratificazione in fantasia
- costruzioni mentali razionalizzanti (come nella celebre favola della volpe e l'uva, in cui la volpe, constatato il fallimento dei numerosi tentativi di arrivare a prendere l'uva dalla vite troppo alta, si "convince" che in realtà non la voleva perché era acerba).

I BISOGNI PSICOLOGICI FONDAMENTALI DELL'INDIVIDUO

1) *Un posto "comodo" nella mente e nel cuore dei genitori*

- I figli dovrebbero essere desiderati da entrambi i genitori, come parte integrante di un progetto di vita insieme, nel nome dell'amore (per l'altro e per la vita)
- I genitori dovrebbero avere sufficiente tempo, spazio ed energie da dedicare ai figli, nel senso sia fisico che psichico
- I figli non dovrebbero riempire spazi vuoti lasciati da altri (drammatica soprattutto la situazione di chi deve occupare/riempire lo spazio lasciato da un figlio morto)

2) *Un confine efficace che delimiti e protegga il proprio "spazio sacro"*

- La madre non dovrebbe essere "fusa" con il figlio
- Il figlio non dovrebbe essere il "contenitore" delle cose della madre
- Il figlio non dovrebbe essere usato come "sostituto" del partner

3) *Essere visti, conosciuti e rispecchiati nella propria realtà, specifica ed intera*

- Il rispecchiamento genitoriale guida la formazione della prima immagine interna di Sé
- Le parti non viste/non accettate/negate dai genitori non possono essere sanamente integrate dal figlio

4) *Essere amati per come si è: sostenuti, nutriti, desiderati "senza condizioni"*

- Il genitore ama/sostiene/nutre "come può", non sempre "come serve" e "quanto basta"
- Nella misura in cui il genitore vive la propria inadeguatezza a rispondere ai bisogni del figlio come una grave/penosa (al limite insopportabile) ferita narcisistica, il figlio sentirà il suo bisogno come sconveniente/eccessivo/colpevole

5) *Individuarsi/definirsi all'esterno/affermare e difendere le proprie ragioni*

- Ogni individuo ha l'irrinunciabile diritto di ascoltarsi, emozionarsi, sentire, dare un nome ai contenuti del proprio mondo interno, sperimentare, cercare, cambiare, decidere
- Occorre costruire/ricostruire spazi di silenzio per desiderare e pensare, contro il bombardamento invasivo dell'iperstimolazione e la pressione a "fare" che minacciano il pensiero/l'elaborazione e quindi l'identità
- Ogni individuo ha il sacrosanto diritto di mostrare, affermare e difendere il suo Vero Sé

- La ribellione all'imposizione del Falso Sé (un modo di essere e di vivere che non corrisponde ai bisogni autentici dell'individuo, ma piuttosto a quelli di altri oggetti significativi) espressa attraverso la trasgressione oppositiva (fare il contrario di quanto richiesto) non produce buoni frutti nella misura in cui si rivela, ad una più attenta analisi, condizionata proprio come l'obbedienza totale (nella trasgressione "per principio" infatti il soggetto disobbedisce, ma non sceglie) e sostanzialmente passiva (il soggetto non cessa, nel profondo, di essere condizionato dall'autorità dell'oggetto che rappresenta la norma, e non costruisce le sue proprie norme diventando "il padre di se stesso")

6) *Instaurare e mantenere relazioni affettive e sociali sane*

- Ognuno ama secondo le sue possibilità, ma vuole essere amato secondo le sue necessità
- Ognuno ama/odia/cerca/rifiuta nell'altro le sue parti idealizzate/censurate/negate
- La fuga dalla relazione in sé (non da quel particolare partner, ma dall'Altro in generale) è una fuga da: responsabilità/confronto/coinvolgimento emotivo/intimità/rispecchiamento frustrante/rischio di ferita e/o perdita

7) *Utilizzare e sviluppare al meglio le proprie qualità, capacità ed attitudini, e fare in modo che "producano frutti", concreti e tangibili*

- L'impossibilità di accettare i limiti (quelli propri e/o quelli legati alle contingenze esterne) ed il rifiuto di ammettere i propri errori in genere compromette più o meno gravemente il successo ed è spesso causa del blocco dell'azione creativa
- A volte il successo personale è sentito come colpevole:
 - a) perché l'individuo si sente meritevole di essere punito per colpe spesso nascoste e sconosciute a lui stesso
 - b) perché la propria realizzazione è sentita come fonte di dolore/portatrice di danno per un oggetto significativo.