Sdoganiamo i nostri bisogni

Autore: Lucia Coco Fonte: Città Nuova

Avere dei bisogni è legittimo e umano: essere accettati e riconosciuti non è segno di debolezza o scarsa virtù. Ignorarli o presumere di poterne fare a meno può creare malessere e cronica insoddisfazione. Anche nella coppia.

Quando parliamo di bisogni possiamo fare riferimento a quelli primari quali la nutrizione, il sonno, ma sicuramente un bisogno che sappiamo fondamentale per ciascuno di noi è quello di stare in relazione. Ora ognuno di noi forse ha in mente quali possono essere gli elementi costitutivi di una relazione. Ma esistono i bisogni cosiddetti relazionali? Secondo Richard Erskine – uno psicoterapeuta analista transazionale - sono 8 e ognuno di noi può avere alcuni di questi bisogni più rilevanti rispetto ad altri. Passandoli in rassegna potremo ritrovarci in tutti o forse più in qualcuno che in un altro. Il primo bisogno è quello di sentirci al sicuro nella relazione e cioè essere certi che l'altro non ci umilia, non ci ferisce fisicamente, non ci denigra o sminuisce, protegge la nostra vulnerabilità fisica e emozionale. Il secondo bisogno è quello di validazione, cioè di essere confermati, visti, apprezzati da parte dell'altro, che ci vede come siamo nella nostra unicità e che dà significato ai nostri comportamenti, pensieri, emozioni. Il terzo bisogno è quello di accettazione, cioè di essere in presenza di qualcuno che ci possa accettare fornendoci saggezza, fiducia e anche protezione dalle proprie esagerazioni e dai conflitti intrapsichici. Il quarto bisogno è quello di essere in relazione con qualcuno che ha avuto esperienze simili alle nostre. In questo modo ci sentiamo compresi senza bisogno di spiegarci troppo. Il quinto bisogno è quello di autodefinizione: cioè avere la possibilità, all'interno della relazione, di esprimere in modo autentico la propria unicità, cosa penso, cosa sento, cosa mi piace o meno. Il sesto bisogno è quello di avere un impatto sull'altro, di essere considerati nelle nostre iniziative, opinioni, richieste, di avere un'influenza. Il settimo bisogno riguarda il fatto che l'altro prenda l'iniziativa nei nostri confronti, sia interessato a noi attraverso domande, fatti o altro. Infine l'ottavo bisogno è quello di esprimere amore, gratitudine, apprezzamento e di essere accolti. Da questa panoramica si comprende che il soddisfacimento o meno di tutti questi bisogni impatta fortemente sul benessere dei singoli e delle coppie e laddove si avverte la mancanza di questo sarebbe utile fermarsi e chiedere: cosa mi manca? In questa relazione col partner o col collega o l'amico o il compagno di comunità quale bisogno relazionale avverto come deficitario? Accrescere la consapevolezza rispetto a questo è già un primo passo per evitare che, se sentiamo lesi i suddetti bisogni, accumuliamo rancori, incomprensioni, malumori che trovano poi strategie sotterranee per manifestarsi. Attuare questa analisi introspettiva ci aiuta a orientare più efficacemente le nostre energie. Ma soprattutto è prioritario riconoscere che tutti abbiamo dei bisogni relazionali e che avere dei bisogni è assolutamente legittimo e umano e che aver bisogno di essere importanti e apprezzati per l'altro, di essere accettati e riconosciuti non è debolezza o scarsa virtù. I nostri bisogni vanno sdoganati perché ignorarli o presumere di poter fare a meno di essi può alla lunga creare malessere e cronica insoddisfazione.