

Dal “bisogna” al bisogno

Cari ragazzi e adulti,
com'è difficile in questo periodo fare i conti con i propri bisogni?

Non so cosa ne pensiate voi, ma questo argomento è molto in voga ultimamente: torniamo a scuola? No? E come fanno i genitori che dovranno ritornare a lavoro nella fase 2? E come faremo senza il C.R.E. quest'estate? Ma i bambini hanno bisogno di uscire all'aria aperta ogni tanto!

Insomma, ognuno dice la sua, mille bisogni da dover mettere insieme su una stessa difficile bilancia.

Quello che è successo all'inizio, e che è comprensibile, è stato chiudere tutto per rispettare il nostro bisogno primario: la salute. Senza quella, ricordiamocelo, non ci può essere nemmeno il nostro primo diritto, il lavoro. E allora si è chiuso tutto, come si dice in romagna “poi c'andremo dietro!”.

Esisteva uno psicologo statunitense che negli anni '60 aveva concettualizzato “**La piramide dei bisogni**”, una gerarchia di motivazioni che ci spingono ad agire nella vita quotidiana:

Piramide di Maslow



Alla base troviamo i **bisogni fisici**, biologici, che abbiamo tutti e senza i quali staremmo fisicamente male, **non potremmo proprio sopravvivere**. Poi ci sono quelli di **sicurezza**, senza i quali **difficilmente troveremmo un senso alle nostre azioni**. Ancora più in alto

l'**appartenenza**, il **sentirci parte di un gruppo**, che sia amicale, sentimentale o parentale. Ancora più in alto la **stima**, il bisogno di **sentirci realizzati e rispettati per ciò che si è**. Infine l'**autorealizzazione**, il **sentirci capaci di esistere nel mondo**. Avete presente l'Agency di cui parlavamo ieri? Di sicuro rientrerebbe in questa categoria.

Come vedete con questo semplice schema può essere più chiaro in che modo ci distinguiamo dagli altri essere animali, e come mai il nostro modo di vivere ed evolverci è così complicato.

Dobbiamo anche renderci conto che i nostri bisogni possono cambiare nel corso del tempo, e infatti Maslow, pur avendo riunito in macrocategorie bisogni che da sempre hanno fatto parte dell'uomo, non ne avrebbe potuto prevedere la loro evoluzione.

Ed ecco che negli anni 2010 della piramide ne è stato fatto un upgrade....



... per poi arrivare a quella del 2020...



LA PIRAMIDE DI MASLOW

©Totò Cali

Ebbene è così, **sembra proprio che questo Coronavirus ci stia facendo perdere di vista i nostri bisogni primari.**

Ma è possibile che ciò su cui si fonda il nostro stare al mondo possa essere annientato da un periodo di crisi? Possiamo fare qualcosa per evitare questo?

Io penso di sì. **Possiamo (e forse dobbiamo) partire da noi, dai nostri bisogni,** allenandoci a lasciare da parte, almeno ogni tanto, i nostri “bisogna”, quello che ci imponiamo di fare ed essere.

Quindi oggi ti chiedo, come se fossi quel genitore attento alla rabbia di tuo figlio (V. comunicato [Quando esserci non basta, andiamo dall'ottico](#): **di cosa hai bisogno? Riesci a soddisfarlo all'interno delle tue pareti di casa?**

Faenza, 18 Aprile 2020

Dott.ssa Sabrina Lattes
Psicologa dello Sportello di ascolto dell'I.C. Matteucci
sabrina.lattes@icmatteuccifaenza.edu.it