
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 auto-definizione**: 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.**