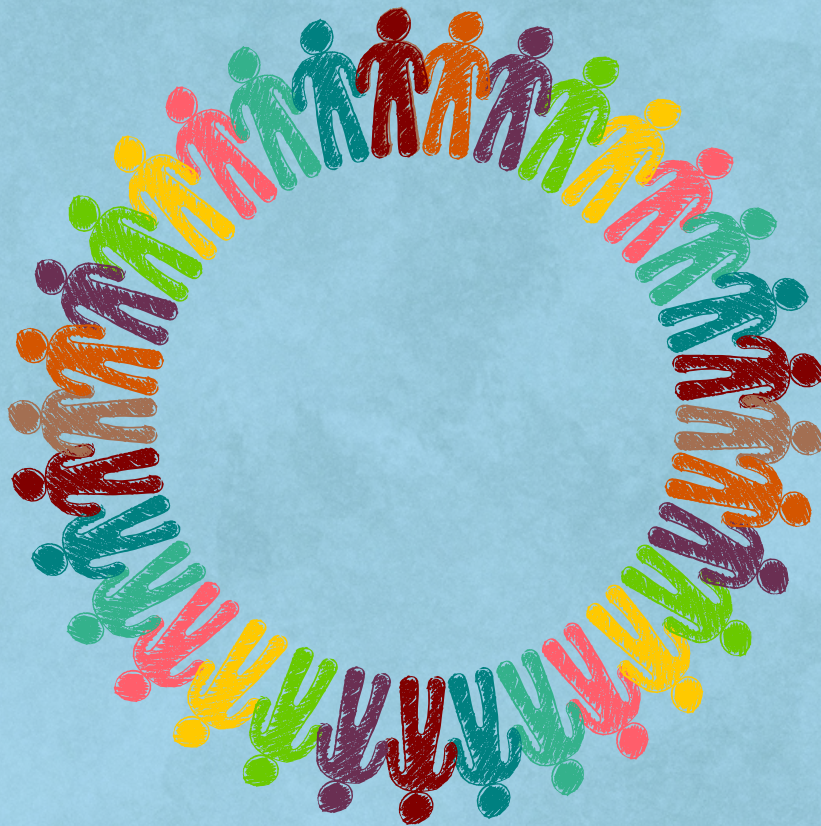




I BISOGNI FONDAMENTALI DELL'ESSERE UMANO



I BISOGNI UMANI FONDAMENTALI

Quelli che seguono sono alcuni dei bisogni fondamentali umani che tutti condividiamo:

BISOGNI FISIOLGICI

- Aria
- Acqua
- Cibo
- Contatto
- Sessualità
- Movimento
- Sicurezza
- Riparo
- Riposo

AUTONOMIA

- Libertà di scegliere i propri sogni, obiettivi, valori
- Libertà di scegliere i propri progetti per realizzare i propri sogni, obiettivi valori

CELEBRAZIONE

- Festeggiare (le gioie, i sogni realizzati, ecc.)
- Elaborare le perdite: delle persone amate, dei sogni, ecc. (celebrare il lutto)

INTEGRITÀ

- Autenticità
- Autorealizzazione
- Creatività
- Dare significato (alle cose, alla vita, ecc.)

INTERDIPENDENZA

- Accettazione
- Altruismo
- Amore

- Appartenenza
- Apprezzamento
- Calore umano
- Comprensione
- Considerazione
- Delicatezza, tenerezza
- Empatia
- Fiducia
- Gentilezza
- Giustizia
- Intimità
- Onestà, sincerità
- Rispetto
- Sicurezza (affettiva, materiale)
- Solidarietà
- Stima
- Supporto, sostegno
- Vicinanza

GIOCO

- Divertimento
- Ridere, scherzare

SPIRITUALITÀ

- Armonia
- Bellezza
- Ispirazione
- Ordine
- Pace

LA RELAZIONE CON I BISOGNI

Vediamo ora i tre stadi relativi ai modi in cui ci relazioniamo agli altri dal punto di vista emozionale.

Stadio 1 - La schiavitù emotiva (chi nega i propri bisogni per aver cura dei bisogni altrui)

Riteniamo di essere responsabili dei sentimenti altrui. Pensiamo di poter fare in modo che le persone che amiamo (o il nostro prossimo) siano tutte felici. Se queste non sembrano esserlo ci sentiamo responsabili e obbligati a fare qualcosa per loro. Questo modo di pensare a lungo andare ci può far percepire come “pesi” le persone che ci sono più vicine, logorando le relazioni.

Stadio 2 – La scontroosità

Lo stadio in cui ci troviamo quando prendiamo consapevolezza del costo che abbiamo pagato per assumerci la responsabilità dei sentimenti altrui può essere definito “scontroso” perché quando ci troviamo di fronte allo sconvolgimento emotivo nel quale un nostro caro o un nostro amico vuole coinvolgerci, tendiamo a fare commenti scontrosi come, ad esempio, «È un problema tuo! Non posso farci niente!»

Abbiamo preso coscienza del fatto che non siamo responsabili dei sentimenti altrui, ma dobbiamo ancora imparare a esprimere i nostri sentimenti e i nostri bisogni in modo empatico.

Stadio 3 – Rispondere ai bisogni degli altri per empatia

In questo stadio abbiamo accettato la piena responsabilità delle nostre azioni e intenzioni e non ci prendiamo più la responsabilità dei sentimenti altrui.

Siamo consapevoli del fatto che non potremo mai soddisfare i nostri bisogni a spese di altre persone e che non possiamo essere responsabili dei sentimenti altrui.

In questo stadio affermiamo chiaramente ciò di cui noi abbiamo bisogno e allo stesso tempo, vogliamo che anche gli altri soddisfino i loro bisogni.



Sono Sarah Bracci, psicologa specializzata in percorsi di Consapevolezza, o Mindfulness.

Con le tecniche di Mindfulness è possibile imparare a gestire la rabbia, la paura, l'ansia e anche il proprio tempo.

Se senti il bisogno di un supporto, fissa un appuntamento gratuito con me, di persona oppure online, inviando un'e-mail a percorsiconsapevolezza@gmail.com o chiamando il numero +39 3384445268.