

IL BISOGNO

In generale, il **bisogno** può essere definito come *un'esigenza biologica dell'organismo, capace di innescare comportamenti adeguati per colmare una situazione di mancanza*. Parlare di “esigenza biologica” significa ammettere che i bisogni e la loro soddisfazione sono necessari per la vita (in greco *bíos*). Tuttavia è bene precisare che essi non riguardano soltanto l'ambito della sopravvivenza fisica dell'organismo ma, più in generale, il benessere dell'individuo nel suo rapporto con l'ambiente in cui vive e con le persone che lo circondano. Esistono perciò tipologie diverse di bisogni, e in particolare:

- i **bisogni omeostatici**, che esprimono la necessità del soggetto di mantenere in equilibrio le proprie condizioni interne e sono pertanto funzionali alla sopravvivenza. Ne sono un esempio i bisogni di mangiare, bere, dormire;
- i **bisogni innati specifici**, che esprimono invece esigenze di adattamento all'ambiente da parte dell'individuo. Il loro soddisfacimento non è indispensabile per la sopravvivenza, ma è comunque richiesto per il benessere psico-fisico del soggetto. Rientrano in questa categoria, ad esempio, la curiosità, il bisogno di affiliazione (ovvero di associarsi, di essere accettati dagli altri) e quello che gli psicologi chiamano *need for competence*, ovvero l'esigenza di mettere alla prova le proprie competenze, spesso con attività ludiche o comunque liberamente scelte (come dipingere, ricamare, risolvere quiz e giochi enigmistici).

I bisogni possono essere modificati dall'**ambiente**, intendendo con questo termine *il complesso delle condizioni sociali, storiche e personali in cui il soggetto si trova a vivere e a maturare sentimenti, atteggiamenti e pensieri*. Se, ad esempio, una persona è cresciuta in un contesto socio-culturale che vieta il consumo della carne di un certo animale, il rifiuto verso un cibo preparato con quell'alimento sarà più forte della fame, anche dopo un prolungato digiuno. In modo analogo, quando cambiano le condizioni familiari, professionali o sociali in cui siamo inseriti, possono essere sentiti come impellenti bisogni che prima neppure avvertivamo: una casa vuota, che genera in un adolescente un'euforica sensazione di libertà, nella persona matura o anziana può produrre un senso di solitudine che esige di essere colmato.

Abbiamo detto che, anche in virtù delle sollecitazioni ambientali, nelle persone coesistono più bisogni, talvolta perfino in contrasto tra loro. Ma è possibile ordinarli gerarchicamente? Possiamo, cioè, immaginare che in una data situazione l'individuo dia la precedenza a determinati bisogni piuttosto che ad altri?

Nel 1954 lo psicologo statunitense **Abraham Maslow** (1908-1970) propose di classificare i bisogni umani in cinque categorie fondamentali, ordinabili gerarchicamente sulla base della priorità che hanno per l'individuo. Alla base Maslow collocò i bisogni fisiologici, essenziali per la sopravvivenza (fame, sete, riposo, riparo); poi quelli di sicurezza (avere un'occupazione, essere in buona salute); quindi i bisogni di appartenenza (avere un *partner*, dei figli, una cerchia di amici); i bisogni di stima (avere

stima di sé ed essere stimati dagli altri); infine i bisogni di autorealizzazione (realizzare per sé ciò che si desidera).

Secondo Maslow, il senso di appagamento di un bisogno di livello superiore è possibile solo quando quelli di livello inferiore siano stati adeguatamente soddisfatti. Ad esempio, se in una famiglia sussiste uno stato di povertà che rende problematico il soddisfacimento delle necessità primarie, difficilmente i suoi membri avvertiranno l'esigenza di perseguire scopi più elevati, come la realizzazione culturale e professionale o la cura dei vincoli affettivi.

La tesi di Maslow è stata criticata principalmente perché appare difficile pensare che la gerarchia da lui stilata possa valere per tutti gli individui e in tutte le situazioni. La percezione dei bisogni, infatti, varia da persona a persona e, in uno stesso individuo, da una circostanza all'altra. Su di essa, inoltre, ha un peso tutt'altro che insignificante l'ambiente sociale, il quale, come abbiamo visto, è in grado di stravolgere le priorità individuali e di far percepire come essenziale l'appagamento di un bisogno che in altri contesti potrebbe non essere avvertito come tale.

A qualunque età e in qualsiasi condizione, le persone non sperimentano soltanto l'esistenza di bisogni, ma spesso anche la dolorosa impossibilità di appagarli. Gli psicologi chiamano una tale condizione **frustrazione** (dal latino *frustra*, "invano"), definibile come *lo stato in cui il soggetto si trova quando, per cause interne o esterne, non può soddisfare un proprio bisogno o desiderio*.

Solitamente il termine "frustrazione" viene usato in un'accezione negativa, come il prodotto indesiderato dell'inibizione (innaturale) di un bisogno (naturale) dell'individuo. Se ci pensiamo bene, tuttavia, ci rendiamo conto che è praticamente impossibile vivere senza sperimentare l'esperienza della frustrazione. I nostri desideri e i nostri progetti spesso si scontrano con ostacoli inamovibili o con condizioni contingenti che ne impediscono la realizzazione. In queste circostanze, piuttosto comuni e frequenti, è importante che l'individuo non si lasci andare, ma sappia far fronte all'evento frustrante trovando gli strumenti per reagire e intraprendere nuove (e talvolta inaspettate) strade di ricerca di una soluzione, o rivedere le proprie aspettative in senso più realistico.

LA MOTIVAZIONE

Ognuna delle attività che svolgiamo quotidianamente scaturisce da una spinta, cioè da un impulso che ci induce a iniziarla, proseguirla e portarla a compimento, vincendo eventuali fattori contrastanti (ad esempio la fatica, o le distrazioni che potrebbero distoglierci da essa). Chiamiamo **motivazione** questa spinta, e **comportamento motivato** la sequenza di azioni a cui essa dà luogo. Il secondo rappresenta quindi la messa in atto della prima.

Malgrado le somiglianze esteriori – entrambi sono principi che spingono a comportamenti –, i concetti di "bisogno" e "motivazione" devono rimanere distinti. Il primo, come abbiamo visto, attiene infatti alla sfera biologica (l'organismo e le sue esigenze), mentre la seconda riguarda la sfera psicologica (i comportamenti individuali e i processi mentali che li accompagnano).

Questa differenza può apparirci più chiara se pensiamo che spesso, tra una necessità biologica e la spinta ad agire (motivazione) che dovrebbe essere innescata da quel bisogno, **non c'è una corrispondenza immediata**. Non sempre, cioè, il bisogno di qualcosa innesca il desiderio di raggiungerlo, e tantomeno una condotta funzionale a quello scopo. Si pensi ai soggetti con gravi disturbi del comportamento alimentare quali l'anoressia o la bulimia: essi hanno nei confronti del cibo spinte attrattive o repulsive non giustificate da reali necessità organiche.

In secondo luogo, se il bisogno può essere definito come una situazione, uno “stato”, al contrario **la motivazione non è un'entità statica e immutabile**, ma qualcosa di dinamico, che può oscillare e variare nel tempo. Un individuo può intraprendere una determinata attività, come uno sport, con un livello di motivazione molto alto, ma stancarsi dopo un certo periodo di tempo e avvertire l'impulso a ricominciare solo molti anni più tardi.

La presenza di una certa motivazione viene solitamente dedotta dal comportamento a cui essa dà luogo. In realtà uno stesso comportamento quale l'atto del mangiare, ad esempio, può avere alla base spinte motivazionali molto diverse: fame, gola, tensione ecc. Un ragazzo può suonare uno strumento musicale o praticare uno sport per assecondare i genitori, mentre un altro può fare le stesse cose spinto da motivazioni differenti o addirittura opposte, come per una sorta di “ripicca” verso la famiglia che scoraggia quelle attività.

Una distinzione molto importante introdotta a questo proposito dagli psicologi è quella tra **motivazione intrinseca** e **motivazione estrinseca**: è intrinseca la motivazione dell'individuo che agisce per la semplice gratificazione che scaturisce dal comportamento messo in atto, mentre è estrinseca quella del soggetto che tende a una meta “esterna” al comportamento, ma conseguibile tramite esso. La motivazione dell'alunno che studia perché prova piacere e soddisfazione nell'imparare è intrinseca, mentre è estrinseca quella del suo compagno per il quale lo studio è soltanto un mezzo, di per sé non troppo appassionante, per conseguire un diploma o per accontentare i genitori.

È “preferibile” che le persone siano motivate estrinsecamente o intrinsecamente? La risposta è complessa e meno scontata di quanto possa sembrare. Nel caso dell'apprendimento scolastico, che abbiamo già citato a titolo esemplificativo, sembrerebbe logico pensare che un assetto motivazionale intrinseco presenti maggiori garanzie di stabilità. Il ragazzo per cui lo studio ha un valore puramente strumentale potrebbe perdere la motivazione nel caso in cui scoprisse che gli scopi da lui perseguiti sono conseguibili anche senza di esso, oppure non sono più raggiungibili tramite esso: è il caso, ad esempio, dello studente che, pur impegnandosi poco, riesce a evitare la bocciatura.

Sarebbe tuttavia sbagliato “demonizzare” le spinte motivazionali estrinseche. La nostra vita sociale, infatti, è strutturata in modo tale che chi si impegna di più riceva in cambio, di solito, una “ricompensa” – o, in termini comportamentistici, un “rinforzo”. Lo studente brillante è premiato dagli insegnanti con buoni voti; l'atleta che ha realizzato un'ottima *performance* ottiene la medaglia d'oro o qualche altro

riconoscimento; il lavoratore zelante può sperare in un aumento di stipendio o in un avanzamento di carriera.

Al contrario, una motivazione puramente intrinseca può generare qualche problema di adattamento alla vita sociale. Immaginiamo un ragazzo animato da grande curiosità intellettuale e desideroso di mettere alla prova le sue capacità: da un certo punto di vista potrebbe sembrarci l'alunno "ideale", ma è anche possibile che decida di approfondire per conto proprio gli argomenti che gli interessano, trascurando così altri contenuti del programma e mettendo a rischio il suo rendimento scolastico.

LE EMOZIONI

L'**emozione** può essere definita come *una risposta dell'organismo, brusca e immediata, a uno stimolo inatteso*. Nonostante ognuno di noi abbia esperienza quotidiana delle emozioni, nel linguaggio comune sussiste un po' di confusione tra i concetti di "emozione", "stato d'animo" e "sentimento".

Spesso infatti questi termini sono usati in modo intercambiabile, come se fossero sinonimi, ma in realtà non è così. La differenza principale consiste nel fatto che l'emozione ha una natura **reattiva**, poiché presuppone uno stimolo scatenante e ha generalmente una durata breve, mentre i sentimenti e gli stati d'animo si manifestano anche senza un motivo apparente e possono durare a lungo. Tensione o nostalgia sono stati d'animo (o stati dell'umore) che possono sorgere anche in mancanza di una causa, mentre tristezza e rabbia sono risposte emotive a un evento da cui il soggetto si sente colpito. Tutte le emozioni hanno un ruolo e un significato, poiché sono importanti strumenti nel processo di adattamento alla realtà. Esse, dunque, non sono "cieche" né "irrazionali", ma possiedono una loro "intelligenza" e possono orientarci nei momenti cruciali della vita.

Attualmente la maggioranza degli studiosi raggruppa le emozioni in alcune **famiglie** fondamentali: rabbia, tristezza, paura, gioia, amore, sorpresa, disgusto, vergogna, invidia; ognuna di queste famiglie ha diversi membri (ad esempio, nel caso della rabbia: furia, sdegno, risentimento, ira, irritazione, acrimonia ecc.) e alcune derivazioni (gli umori, i temperamenti).

Come abbiamo detto, le emozioni accompagnano molti momenti della nostra giornata: in poche ore siamo in grado di passare dalla sorpresa per un incontro inatteso alla gioia per una buona notizia, oppure dalla rabbia per un trattamento che riteniamo ingiusto alla tristezza per la malattia di una persona cara. Se riflettiamo su quello che succede in noi ogni volta che proviamo un'emozione, ci rendiamo subito conto della loro complessità. Ogni emozione, infatti, è la risultante di **tre diverse componenti**:

- *cognitiva*, che consiste nell'essere consapevoli di quello che ci sta accadendo: provare gioia, tristezza, rabbia ecc.;
- *fisiologica*, che comprende modificazioni fisiologiche quali il battito cardiaco accelerato, il tremore, il senso di rilassamento oppure di tensione ecc.;
- *espressiva*, relativa soprattutto a espressioni del volto, come gli occhi sbarrati, la bocca aperta, le sopracciglia ad arco oppure corrugate ecc.

È proprio sull'aspetto espressivo e comunicativo che sono state svolte le prime ricerche scientifiche sulle emozioni. Nel 1872 **Charles Darwin** (1809-1882) pubblicò un testo fondamentale: *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*. Il celebre naturalista inglese, basandosi su una lunga serie di osservazioni condotte per molti anni, sostenne che le espressioni facciali delle emozioni non sono "apprese" ma innate, e non variano secondo le culture di appartenenza; in altre parole, sono **universali**. La teoria di Darwin ha ricevuto conferma in ricerche successive, fino ad arrivare agli studi dello psicologo statunitense **Paul Ekman** (1934). Negli anni '70, dopo aver confrontato dati osservativi provenienti da ogni parte del mondo, Ekman affermò che le espressioni facciali di sei specifiche emozioni, da lui definite per l'appunto **emozioni primarie** – sorpresa, rabbia, tristezza, disgusto, paura e gioia – fossero identiche in tutte le culture e anche in molti mammiferi, in contrapposizione all'idea allora diffusa, soprattutto in campo antropologico, che l'espressione delle emozioni fosse appresa nell'ambito del riferimento culturale di formazione di ciascuno. Sulla base di nuovi studi condotti negli anni '90, Ekman ha riveduto le proprie conclusioni, annoverando il disprezzo come settima emozione primaria e indicandone altre che si esprimono non soltanto con la mimica facciale, quali ad esempio l'imbarazzo, il senso di colpa o la soddisfazione.

Ma qual è il ruolo delle emozioni nella vita personale e sociale di ciascuno di noi? In generale, le emozioni hanno un **valore adattivo** nella vita di ogni individuo e possono avere una funzione positiva anche quando a prima vista non sembra. Ad esempio, un'esplosione di rabbia, che può apparire come un evento del tutto negativo e come uno spreco inutile di energie, o uno stimolo all'aggressività e alla violenza, in certi casi può essere più sana della sua repressione, in quanto liberatoria e perfino costruttiva; la tristezza ha una funzione importante nell'elaborazione del lutto; la paura suggerisce prudenza e ci allontana dai pericoli; il disgusto è utile perché ci aiuta a selezionare il cibo, allontanandoci da veleni e sostanze tossiche; la vergogna si collega al giudizio altrui e quindi può farci da guida nei nostri rapporti con gli altri, orientandoci verso comportamenti socialmente accettati.

Però si rende anche necessaria una **competenza socio-emotiva**, cioè la capacità, che può essere indotta con opportuni interventi psicologici nell'infanzia, nell'adolescenza e nell'età adulta, di saper "leggere" le proprie emozioni in modo da poterle comunicare in modo equilibrato, evitando che possano distrarci da ciò che dobbiamo fare o portarci ad attuare comportamenti dannosi, e al tempo stesso di esercitare l'**empatia**, ossia il riconoscimento delle emozioni altrui.