

ELEMENTI FONDAMENTALI DI

PSICOLOGIA SOCIALE

Psicologia elementare , capitolo 1

I BISOGNI

L'essere umano è condizionato dal suo corpo e dalla sua psiche.
Dal corpo (fisico) derivano gli stimoli più frequenti e impellenti.

Gli stimoli segnalano i bisogni e creano la necessità di soddisfarli.

Esempio : la fame crea il bisogno di mangiare .

Distinguiamo perciò due grandi gruppi:

- i bisogni **fisici** o **primari**
- i bisogni **psichici** o **secondari**

Ecco un elenco dei principali bisogni ordinati secondo la loro urgenza con l'esempio di uno stimolo con il quale il bisogno può manifestarsi.

Il primo e l'ultimo più che dei bisogni, sono dei "modi di essere".

	BISOGNO	STIMOLO
	Vivere , esistere	paura, ansia, terrore, panico
<u>Primari</u> (corpo)	<ul style="list-style-type: none"> - respirare - bere - mangiare - urinare, defecare - proteggersi dalle inclemenze ambientali, salute, luce - dormire - libertà fisica, moto - sessualità 	<ul style="list-style-type: none"> soffocamento sete fame dolori specifici caldo, freddo , ecc. sonno fiacchezza desiderio, eccitazione
<u>Secondari</u> (spirito)	<ul style="list-style-type: none"> - sicurezza - socialità - affetto - affermazione del proprio io stima, considerazione - libertà a tutti i livelli - cultura, conoscenza - ideale, giustizia 	<ul style="list-style-type: none"> paura, stress malinconia, noia desiderio, languore insoddisfazione, delusione noia, rabbia curiosità pietà
	felicità ecc.	infelicità

Pur se approssimativo, l'elenco rende l'idea della progressiva diminuzione dell'imperiosità e urgenza dei vari bisogni: infatti

l'elenco è ordinato tenendo conto di quanto tempo l'essere umano può resistere senza soddisfare il singolo bisogno.

Esempio: è più urgente respirare che mangiare.

Molti bisogni sono comuni a quasi tutti gli esseri umani.
Sono perciò **bisogni collettivi** che possono essere soddisfatti collettivamente.

Esempio: durante un banchetto si soddisfano collettivamente il bisogno di mangiare, di socialità, ecc.

Molti bisogni sono tipici di un determinato gruppo di esseri umani.

Esempio: la maternità per le donne.

Certi bisogni sono la conseguenza del nostro modo di vivere (bisogni sociali, artificiali, ecc.), ma tutti questi bisogni hanno il loro posto gerarchico nella scala dei bisogni e vogliono essere soddisfatti.

Esempio : un luogo di lavoro discosto crea la necessità di spostarsi, da cui la necessità di viaggiare, il bisogno di mezzi di trasporto, ecc.

La moda e la pubblicità , tipici esempi di manipolazione dei bisogni , creano dei **bisogni artificiali** che inducono ad acquisti o comportamenti a volte persino contrari al proprio interesse o autolesionisti.

Esempio : la persona che porta vestiti scomodi pur di essere « in »;
l'acquisto di costosi quanto inutili oggetti alla moda o « status symbol » ;
esporsi eccessivamente al sole per farsi la tintarella;

Esempio : il tabagismo, l'alcoolismo, la tossicodipendenza e tutte le altre dipendenze
(per esempio la videodipendenza, la mania per il gioco d'azzardo,
la recentissima dipendenza da internet, ecc.)

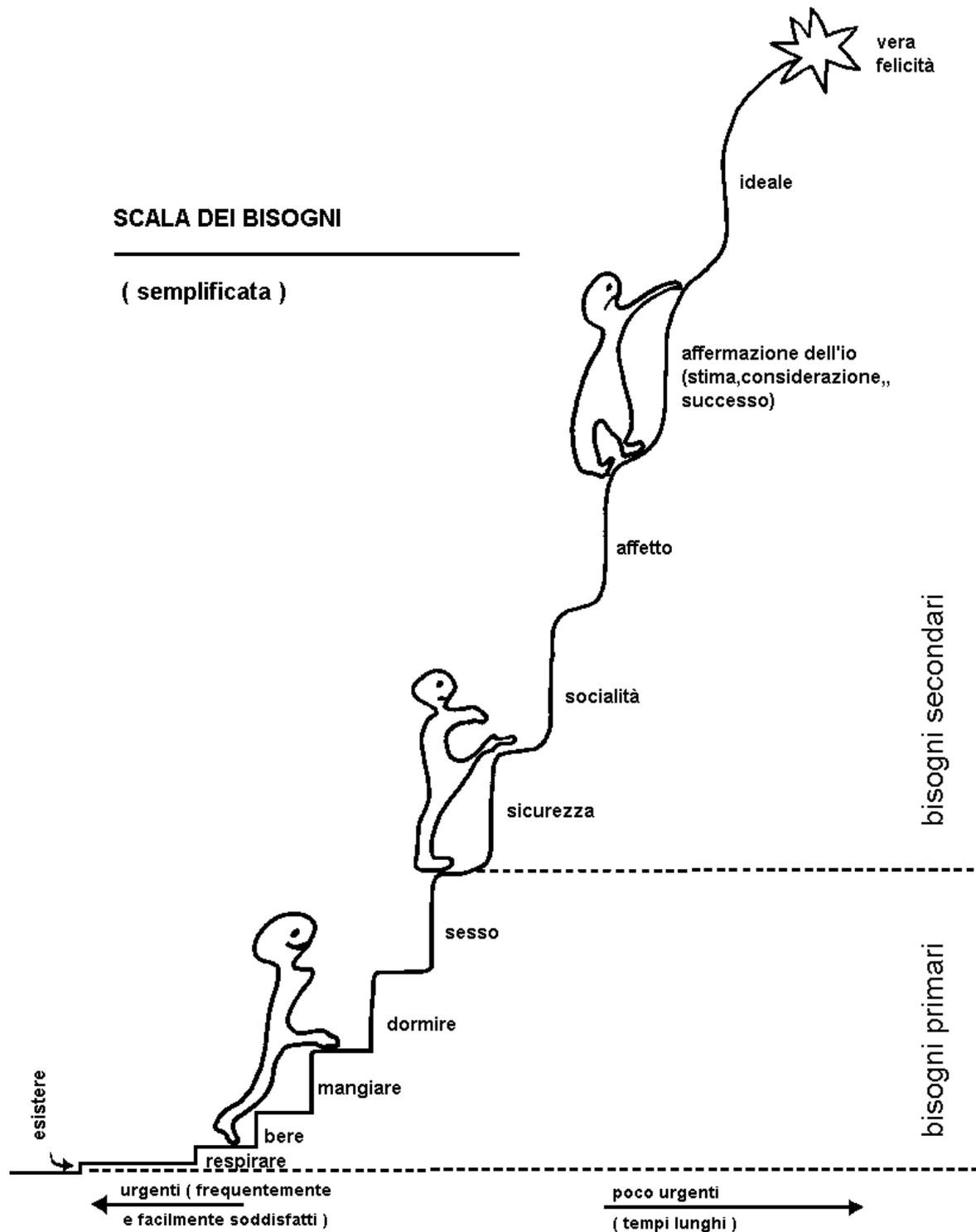
La maggior parte di quelli che sono considerati dei bisogni semplici, sono in realtà una composizione di vari bisogni interdipendenti.
(vedi nel capitolo successivo l'esempio concernente l'amore).

I bisogni fondamentali dell'essere umano, in particolare dei bambini, secondo il pediatra e ricercatore svizzero Remo H. Largo sono sei:

Sicurezza esistenziale
Integrità fisica
Sicurezza, protezione, conforto
Sviluppo della personalità
Prestazione
Riconoscimento dello statuto sociale

Il soddisfacimento dei bisogni

Se rappresentiamo i bisogni come una scala vediamo che i primi, i più urgenti e frequenti, sono pure i più facili da soddisfare e viceversa.



Il soddisfacimento dei bisogni è indispensabile.
(vedi pure capitolo successivo)

Nota

A proposito lo psicologo americano **Abraham Maslow** afferma che un lavoratore raggiunge il rendimento ottimale quando sono soddisfatti circa i **2 / 3** dei suoi bisogni. Va pure ricordato che Maslow ha individuato cinque gruppi di bisogni per cui ha giustamente rappresentato la scala dei bisogni sotto forma di una piramide pentagonale. Inoltre, per facilitarne la comprensione, la scala qui rappresentata tralascia i pur importantissimi bisogni del subconscio (per esempio il bisogno di sognare).

La teoria di Maslow può essere utilizzata per analizzare singole persone ma anche interi gruppi sociali o periodi storici (vedi « L'origine della famiglia, della proprietà » stesso sito/dischetto).
http://en.wikipedia.org/wiki/Maslow%27s_hierarchy_of_needs;
http://en.wikipedia.org/wiki/The_Origin_of_the_Family,_Private_Property_and_the_State)

Lo scalatore rappresentato nel disegno supera facilmente e rapidamente i primi gradini. Man mano che sale lo scalatore incontra gradini sempre più alti e sdruciolevoli e deve perciò faticare sempre di più per superarli e per non ricadere indietro.

Ogni qualvolta lo scalatore supera un gradino prova un poco di felicità, che è maggiore con l'altezza del gradino.

(più intenso era il bisogno testè soddisfatto e maggiore è la felicità).

La felicità termina ogni qualvolta lo scalatore si rende conto della presenza del gradino successivo (ciò accade quando il soddisfacimento di un determinato bisogno è ormai cosa acquisita e durevole)

o di uno di quelli già superati ma che si ripresenta.

(perché nel frattempo lo scalatore è scivolato indietro perché non gli è più possibile soddisfare un determinato bisogno il cui soddisfacimento era acquisito)

Esempio : un operaio ha una famiglia e un lavoro, perciò egli può soddisfare regolarmente tutti i bisogni fino e compreso l'affetto che riceve dai suoi famigliari. Sul lavoro la sua posizione di semplice operaio lo rende infelice, perciò il suo più grande desiderio è quello di essere considerato un po' di più e diventare caporeparto. Purtroppo deve separarsi definitivamente dalla famiglia, inoltre rimane senza lavoro. Di colpo i suoi bisogni più impellenti ritornano ad essere quello sessuale, sicurezza ed affetto. Di affermazione dell'io non se parla più. In questa situazione basta una conversazione con un conoscente occasionale per renderlo felice.

Esempio : Successivamente lo stesso personaggio vince inaspettatamente una grossa somma al totocalcio. Immediatamente può soddisfare il bisogno sessuale (eventualmente anche con prostitute), quello di sicurezza e di socialità (con la vita mondana) e ne è felice. Ormai le piccole e semplici soddisfazioni del periodo precedente hanno perso la loro attrattiva .Ma la felicità finisce quando si rende conto che malgrado la ricchezza nessuno gli vuole veramente bene e questa carenza di affetto lo renderà nuovamente infelice, finchè ...

In cima alla scala c'è la felicità che possiamo definire "vera" perchè persiste molto più a lungo di quella ricavata dal superamento dei singoli gradini.

È però evidente che la felicità non è duratura ma col tempo lascia il posto alla serenità.

Va pure osservato che il soddisfacimento dei bisogni secondari (i bisogni dell'anima) dipende molto spesso dalla vicinanza positiva di altri esseri umani.

Ne consegue che **la felicità è vera quando è condivisa.**

Osservazioni

Soddisfare solo i bisogni primari significherebbe degradare la vita a livello animale.

Esempio : un mendicante emarginato che sopravvive al limite dell'esistenza.

Il progresso tecnologico e la società dei consumi rendono difficile o più complicato il soddisfacimento dei bisogni secondari; ma facilitano il soddisfacimento dei bisogni primari a coloro che hanno il denaro necessario.

Esempio : Recandosi al lavoro da solo con la sua automobile, il lavoratore non può più soddisfare il suo bisogno di socialità come quando viaggiava col treno in amichevole compagnia con gli altri pendolari.

Esempio : il fiorire di agenzie matrimoniali, centri d'incontro per "singel", anziani o solitari, chatting su internet, ecc., sono il sintomo di quanto sia diventato difficile trovare un compagno/a adatto o semplice compagnia.

La realtà individuale può rendere più o meno facile il soddisfacimento dei bisogni, inoltre è opinione diffusa che **con il denaro si possano soddisfare tutti i bisogni**, il che, in linea di massima è vero per i bisogni primari. Il binomio **denaro = soddisfacimento dei bisogni = felicità** fa nascere nella nostra società un soffuso desiderio di ricchezza e l'invidia per chi è ricco.

Esempio : Per una persona disabile il soddisfacimento dei bisogni è più difficile; in un grande centro d'acquisti, ovviamente a pagamento, si possono soddisfare quasi tutti i bisogni primari.

Generalmente chi riesce a soddisfare i propri bisogni ritiene la cosa legittima e meritevole, inoltre, con poca comprensione, pensa che volendolo anche gli altri potrebbero fare la stessa cosa.

Esempio : "noi abbiamo quel che abbiamo perché abbiamo lavorato giorno e notte tutta la vita; che gli altri facciano lo stesso".

Esempio : "Se in Africa lavorassero un po' di più invece di ballare e dormire, starebbero un po' meglio".

Esempio : "se ti fossi alzato più presto saresti stato il primo della fila e il posto di lavoro lo avresti preso tu (!)"

L'essere umano tende a soddisfare i suoi bisogni nel modo più semplice, vario, rapido e congeniale alla sua personalità.

Esempio : Una persona attraente può soddisfare i suoi bisogni di considerazione e di affermazione tramite l'ammirazione di cui è oggetto anziché sviluppando la sua personalità.

Esempio : a tavola ogni commensale sceglie il menu che più gli aggrada, ma tutti i commensali assieme soddisfano il bisogno di mangiare e bere.

Chi ha l'abitudine di soddisfare un determinato bisogno vi rinuncia malvolentieri.

Esempio : è difficile smettere di fumare

Esempio : è duro essere abbandonati dalla persona amata (gelosia, risentimento).

Esempio : In Italia un anziano solo viaggiava sui mezzi di trasporto pubblici reggendo uno strano aggeggio che s'era costruito lui e che non serviva assolutamente a nulla. Tuttavia la gente incuriosita gli chiedeva cosa fosse, cosicché lui poteva iniziare una conversazione e soddisfare il suo bisogno di socialità.

3 Esempio di analisi

Possiamo suddividere l' ' AMORE ' nelle sue componenti interdipendenti, ovvero :

- amore fisico (funzioni ghiandolari),
- erotismo (immaginazione)
- affetto,
- socialità,
- considerazione (affermazione dell'io),
- contributo alla soddisfazione dei bisogni del partner e alla creazione della sua felicità (ideale).

Se una relazione soddisfa tutte queste esigenze genera molta felicità.

Esempio : la masturbazione soddisfa solo il bisogno ghiandolare

Esempio : la visione di un film pornografico soddisfa il bisogno di erotismo

Esempio : il rapporto con una prostituta soddisfa i due precedenti e eventualmente quelli di considerazione e sociale.

Esempio : l'affetto materno non soddisfa il bisogno ghiandolare e di erotismo

Esempio : l'amore verso un animale soddisfa artificialmente il bisogno di contribuire alla felicità altrui e (eventualmente) quelli sociale, di affetto e di affermazione.

Ecc.

Nota

Che l'amore e in particolare il sesso fosse un bisogno importante ne era convinto anche lo psicologo Reich discepolo di Freud.

4 Il mancato soddisfacimento dei bisogni

Al mancato soddisfacimento di un bisogno il corpo e/o la psiche reagiscono con stimoli a mano a mano sempre più impellenti, conseguenza automatica dell'istinto di conservazione.

Al **non soddisfacimento di un bisogno primario** conseguono dopo un tempo più o meno lungo dolore, malattia, morte.

Esempio: senza bere l'essere umano muore dopo pochi giorni (disidratamento).

Al non soddisfacimento di un bisogno secondario	conseguono squilibri psichici quali
- delusione, demoralizzazione	(passeggero)
- frustrazione, apatia, depressione nervosa	(reversibile)
- complessi vari tra cui il noto complesso di inferiorità	(quasi permanente)
- esaurimenti: è classico l'esaurimento nervoso	(malattia grave)
- reazione violenta: rivolta, suicidio o altro	(reazione grave e a volte definitiva)

Esempio: i prigionieri in cella di isolamento.

Malgrado che il soddisfacimento dei bisogni sia indispensabile, nella nostra società è praticamente impossibile che tutti possano soddisfare i loro bisogni, in particolare quelli secondari.

Esempio: la scarsità di alimenti non permette a tutti di “mangiare” secondo i loro bisogni.

Esempio: coloro che nel nostro ordinamento sociale sono “inchiodati” ai posti più bassi ben difficilmente possono soddisfare il bisogno di considerazione con un’affermazione professionale.

Esempio: il lavoratore stanco non ha più tempo e voglia di occuparsi di fatti culturali

Possiamo perciò affermare che è molto difficile raggiungere lo stadio in cui **tutti** i bisogni sono soddisfatti. E se ciò avviene è probabilmente una situazione transitoria perché considerata la quantità di bisogni che l’essere umano deve soddisfare presto o tardi emergono dei bisogni insoddisfatti.

5 La frustrazione, lo stress

Negargli la meritata possibilità di soddisfare un bisogno crea nell’essere umano un senso di delusione, di essere vittima di un’ingiustizia, ecc.

Se la situazione si ripete genera **una frustrazione** con conseguente abbattimento del morale, apatia, ecc. che “limitano il rendimento”. La frustrazione diventerà reversibile non appena il bisogno che era insoddisfatto sarà soddisfatto.

Esempio : il mancato riconoscimento per il buon lavoro svolto crea delusione che se ripetuta può produrre una frustrazione.

Esempio : il corteggiatore respinto più volte, frustrato incomincerà a dubitare di se stesso e a farsi dei complessi che gli renderanno la vita ancora più difficile.

Lo stress è sostanzialmente la paura di non poter soddisfare uno o più bisogni. In questo ambito gioca un ruolo importante il tempo e la sua frammentazione. Infatti nel nostro sistema economico le più comuni fonti di stress sono il tempo limitato concesso per raggiungere uno o più obiettivi, gli orari, gli appuntamenti e i termini da mantenere, la fretta, la prestazione, la competizione (essere osservati, valutati, giudicati), il bramato successo, l’insicurezza causata dall’impossibilità di valutare il proseguo e/o l’esito futuro, ecc. Ne consegue che la maggior parte degli individui è più o meno stressata. Ovviamente lo stress riduce la qualità di vita e incide pure sulla salute psicofisica. Troppo stress induce il panico con conseguenze imprevedibili. La digitalizzazione, con relativa codificazione delle procedure, dei termini e della competizione, ha incrementato lo stress e lo ha pure reso più subdolo.

Esempio : La povertà è fonte di stress perchè crea la paura di non poter soddisfare i bisogni e relativa incertezza per il futuro.

Esempio : Degli obiettivi irrealistici sono fonte di stress per chi dovrebbe realizzarli.

Esempio : Molti lavoratori sperano che il pensionamento li liberi dallo stress quotidiano.

6 La felicità

L'essere umano è temporaneamente felice quando ha soddisfatto il bisogno più impellente ed è veramente felice quando ha soddisfatto tutti i bisogni (difficile e temporaneo).

la felicità è la possibilità di soddisfare tutti i bisogni

Più aumenta il numero di bisogni soddisfatti e più a lungo perdura la felicità .

Esempio : il naufrago in procinto di annegare è felice quando trova un relitto,
 è infelice quando si rende conto di essere in balia delle onde,
 è felice per un poco quando trova terra ferma,
 è di nuovo infelice quando è assetato,
 è felice quando trova una sorgente,
 è infelice quando ha fame ed è felice quando può mangiare una capra arrosto,
 è di nuovo infelice perché solo su un'isola,
 e di nuovo felice, questa volta per lungo tempo, quando incontra Venerdì, ecc.
 (era Robinson Crusò)

Partendo dal tipo o dai tipi di bisogni soddisfatti , di volta in volta la felicità è generalmente definita "soddisfazione, serenità, contentezza, gioia, grande felicità, ecc."

L'immaginazione ha un ruolo importantissimo per cui a volte l'essere umano pregusta la felicità al solo pensiero di poter soddisfare uno o più bisogni e/o rivive la felicità provata tempo addietro.

Esempio: ricevendo una lettera d'amore dall'amante lontano

Esempio: rileggendo quella stessa lettera molti anni dopo

Una grande fonte di felicità proviene dalla realizzazione degli ideali, in particolare il contributo personale al soddisfacimento dei bisogni degli altri, dunque alla felicità altrui, dei giovani e delle generazioni future.

Per questo la procreazione, la maternità e il ruolo di genitori e nonni è una fonte naturale di felicità.

Ragionamento

E' veramente libero (e felice) chi non è più pressato da bisogni insoddisfatti.
 Il primo passo verso la libertà è la soddisfazione dei bisogni primari, infatti

la libertà è la possibilità di soddisfare tutti i bisogni dove, quando e come si vuole.

Ovviamente questa è un'ipotesi teorica in quanto la libertà di ciascuno è limitata dalla presenza e dalla libertà degli altri individui. Subordinatamente **la libertà è la possibilità di scegliere autonomamente dove, come e quando soddisfare tutti i bisogni.**

D'altra parte sarebbe bello e giusto che tutti possano soddisfare i propri bisogni; questo però presuppone un'equa redistribuzione delle risorse e delle opportunità.

7 L'importanza della motivazione

Il soddisfacimento dei bisogni, o semplicemente **la paura** di non poter soddisfare i bisogni, e la conseguente ricerca della felicità sono il motore di ogni agire umano, la molla che spinge l'individuo ad interessarsi a tutto ciò che a suo giudizio può aiutarlo a soddisfare i bisogni.

Ma abbiamo visto che per raggiungere la felicità vera si devono soddisfare tutti i bisogni . Perciò soddisfare i singoli bisogni più impellenti è l'oggetto dei suoi pensieri e desideri o persino una necessità assillante. La soddisfazione dei bisogni diventa il suo traguardo a breve o a lunga scadenza, il suo motore quotidiano, la speranza, il motivo per cui agisce: **la motivazione**.

La motivazione è la ragionata volontà che induce l'individuo ad agire per assicurarsi il soddisfacimento dei bisogni.

Esempio : il desiderio di vincere (e di soddisfare il suo bisogno di affermazione e considerazione) induce l'atleta a iscriversi a una gara, ad allenarsi e a gareggiare con impegno (che a volte è persino eccessivo e controproducente).

La ragionata volontà che ha sorretto l'atleta dall'inizio alla fine è la motivazione.

Esempio: arrivismo, avidità e fanatismo sono motivazioni spinte all'estremo.

La motivazione può essere evidenziata rendendo cosciente il soggetto dei suoi bisogni o persino creando dei bisogni.

Esempio: Se spieghiamo all'operaio che a causa della sovrapproduzione la sua ditta deve ridimensionarsi e che lui sarà presto licenziato, egli ne sarà intimorito e parimenti prenderà maggiore coscienza del suo bisogno di sicurezza.

La motivazione che il giorno successivo spingerà l'operaio a chiedere ulteriori informazioni al suo caporeparto è quella di assicurarsi la desiderata sicurezza.

Noti i bisogni insoddisfatti (o direttamente la motivazione) di una persona, possiamo convincerla che le si offre una possibilità di soddisfarli e attirarci così la sua attenzione, simpatia e fiducia.

Esempio: Invitare chi è disperatamente solo a una festa o a una riunione (eventualmente politica) con la promessa che vi troverà molti nuovi amici e amiche.

Esempio : Non dire al disoccupato: "Al contrario di te, io ho un lavoro meraviglioso e sicuro" bensì spiegargli chi può aiutarlo a trovarsi un'occupazione oppure come alla LIP hanno combattuto per conservare i posti di lavoro.

A questo punto il problema consiste nel **come determinare e/o scoprire la motivazione**.

8 La ricerca della motivazione

Dato che è la necessità di soddisfare i bisogni che crea la "volontà di soddisfarli", definita appunto **motivazione**, dobbiamo scoprire quali sono i bisogni insoddisfatti; in particolare tra questi quale è il più impellente.

Metodo della ricerca diretta: mediante domande dirette (con discrezione !).

Esempio : Sei contento del tuo lavoro? In famiglia tutto bene?
La tua ragazza sta bene? Hai visto ancora gli amici?, ecc.

Esempio : “direttissimo“: sei felice ? Cosa c'è che non va?
Qual è in questo momento il tuo più grande desiderio?

In base alle risposte si può pilotare la conversazione sul tema che più sta a cuore al nostro interlocutore.

Metodo della ricerca indiretta: si cerca di giudicare la persona inquadrandola in un ceto sociale, un gruppo definito, osservandone l'aspetto (vedi capitolo successivo), il comportamento, la calligrafia, assumendo informazioni, ecc.

Esempio : è probabile che per l'uomo magro , dimesso , solo e seduto in disparte , sia difficile soddisfare il suo bisogno di contatto umano (socialità) e affetto .
Questo bisogno insoddisfatto potrebbe essere la motivazione che ha spinto quell'uomo ad entrare nel bar .

Esempio : è probabile che l'uomo in tuta da lavoro che sta con un gruppo di disoccupati sia pure lui disoccupato , perciò con urgente bisogno di lavoro e sicurezza materiale (inutile in quel momento parlargli di calcio).

La ricerca della motivazione è più facile e sicura applicando il metodo diretto e quello indiretto contemporaneamente .

Esempio : spesso quelle Signore che si definiscono “chiaroveggenti “, con un'attenta osservazione e alcune domande mirate scoprono i bisogni insoddisfatti dei loro clienti e hanno poi gioco facile nel predirne un prossimo soddisfacimento (sei sola ma presto troverai l'amore, avrai tre bambini, ecc.).

Esempio : in criminalistica l'investigatore deve dapprima scoprire quali bisogni l'autore intendeva soddisfare con il suo agire. Da qui si può risalire al motivo (il movente) che lo ha spinto a compiere il delitto e si può anche definire il profilo psicologico dell'autore.

Nella nostra civiltà generalmente la motivazione è creata artificialmente mediante un incentivo che spesso è economico (si lavora per ricevere il salario o conseguire un profitto). Chi fa del volontariato è motivato solo da un incentivo morale (la riconoscenza, la gratificazione, ecc.).

Esempio :
Gli animali selvatici non accettano incentivi, ma quando gli sono addomesticati sono motivati ad ubbidire per ricevere il cibo. Parimenti al bambino piccolo si insegna che se farà “il bravo” riceverà una caramella, fatto che lo motiva a stare tranquillo e gli insegnerà che nella nostra società vale la regola che “per ottenere una ricompensa devi prima fornire una prestazione”.

9 La motivazione collettiva

I bisogni collettivi danno luogo a una motivazione collettiva che eventualmente può essere creata e/o utilizzata come la motivazione del singolo individuo.

(ricordiamo a proposito l'estrema abilità ed efficacia della propaganda politica di certi regimi totalitari del passato o la manipolazione della coscienza collettiva mediante la paura).

Esempio : il bisogno di sicurezza e di lavoro può indurre i lavoratori a partecipare a un raduno.
Resi coscienti e motivati da un discorso circostanziato formano un corteo di protesta.

Esempio : spesso certi politici intimoriscono gli ascoltatori paventando recessione economica, disoccupazione, maggiore burocrazia, aumento dei costi, pericoli e disastri vari.

Nella misura in cui la produzione industriale soddisfa i bisogni più diffusi, i bisogni insoddisfatti subentranti modificano i rapporti sociali.

Esempio : in un villaggio arabo le donne usavano recarsi al pozzo con la brocca anche per chiacchierare tra di loro (e soddisfare il loro bisogno di socialità). Quando lo Stato fece giungere l'acqua corrente nelle case e i mariti non concessero più il permesso di uscire di casa , per giustificare la loro passeggiata le donne ruppero i rubinetti.

E' chiaro che la motivazione del loro viaggio fino al pozzo aveva poco a vedere con il rifornimento di acqua, cosa che i funzionari governativi non avevano capito (li sarebbe stato meglio costruire una bella fontana con annesso lavatoio pubblico !)

Fine del capitolo Psicologia elementare.
Seguono esercizi.

Esercizi di psicologia pratica

Bisogni

- in quale categoria rientra il bisogno di proteggersi le mani contro il freddo?
- il bisogno di fumare è un bisogno naturale o artificiale?
- il bisogno di compagnia dei consimili è più o meno impellente del bisogno di affetto? perché?
- in quale gruppo rientra lo spontaneo bisogno di dire la verità?

Soddisfacimento dei bisogni

- quali sono i bisogni che si possono generalmente soddisfare in un bar ben frequentato ?
- che bisogno soddisfano le reclute che dopo un esercizio fisico stanno facendo la doccia?
- quali bisogni può soddisfare un'anziana signora partecipando a un viaggio organizzato ?
- quale bisogno si soddisfa dipingendo su un grande foglio di carta immacolata, o frantumando volontariamente un piatto o una lastra di vetro? (si consiglia di provare solo con la carta !)
- quali bisogni soddisfano i tifosi della squadra di calcio che sta vincendo la partita?

Felicità

- perché e quali sentimenti prova la persona che ritrova il suo portamonete che aveva smarrito?
- per quali motivi , quali sentimenti proverà l'uomo disperso nel deserto sentendo alla sua radiolina l'annuncio che i soccorsi sono in arrivo ? o che le ricerche sono state sospese?
- Supponete che a una persona XY celibe o nubile incontri il genio buono della favola di Aladino. Dunque il genio fa due offerte ma alla persona XY è consentito di sceglierne solo una. La prima offerta consiste nel fornire una donna (o rispettivamente un uomo) molto bella, attraente, gentile, affettuosa, disponibile, che amerà la persona XY per sempre e la renderà felice. La seconda offerta consiste nel fornire 20 milioni di dollari, somma importante che permetterà alla persona XY di vivere confortevolmente per sempre. Analizzate i motivi (pratici, socio-culturali, emotivi, ecc.) e le conseguenze di una o dell'altra scelta.

Esempio di applicazione

A una donna adulta soggetta di turbe psichiche fu diagnosticato un odio subconscio per la madre e risalente all'adolescenza, ecc.

Quasi sicuramente la madre tradizionalista e benpensante (casa, scuola, musica classica, tennis) impedì alla figlia adolescente di soddisfare i suoi già imperiosi bisogni di socialità (uscite con i compagni, feste, discoteca, vacanze, ecc.) e di sesso (amore, relazione con i maschi, ecc.). Per la giovane piena di vita la forzata rinuncia fu traumatica e ne conseguì un odio represso e subconscio per la madre ritenuta il principale ostacolo al soddisfacimento dei bisogni e conseguentemente la responsabile della sua infelicità.

Ovviamente la situazione socioculturale e l'educazione repressiva impartita dai genitori non sempre corrisponde ai bisogni individuali ma piuttosto ai dettami della società: rispettabilità, situazione economica della famiglia, ecc.

La reazione dei giovani può essere la rassegnazione ma anche la ribellione, la fuga da casa, la droga, ecc.

Motivazione

- qual'è la motivazione che induce gli abitanti di una regione colpita dalla siccità ad effettuare una danza della pioggia?
- qual è la motivazione che induce l'operaio a frequentare un corso serale di perfezionamento ? ;
e il giovane a partecipare a una festa danzante?
- qual è la motivazione che spinge lo scienziato ad effettuare una ricerca;
e l'artista a creare un'opera d'arte?
- perché la domenica ci si veste meglio?
- perché si gioca al totocalcio, all'enalotto, ai giochi d'azzardo pur sapendo che le probabilità di vincere sono bassissime?

Psicologia elementare , capitolo 2

Attenzione: recenti ricerche hanno alquanto relativizzato la presente teoria sulla tipologia

TIPOLOGIA

Introduzione

Si può conoscere l'essere umano e si può conoscere il suo carattere anche partendo dall'osservazione del suo corpo e del suo comportamento.

L'importanza del corpo

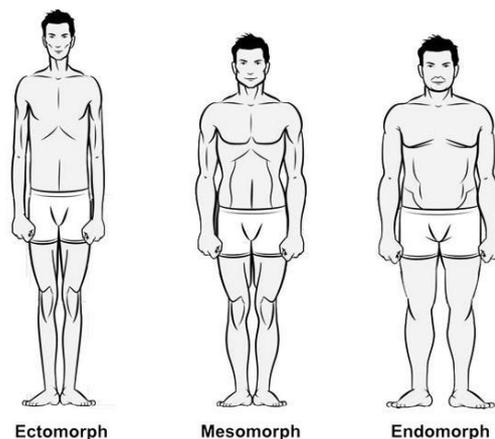
Considerando **esclusivamente** la costituzione fisica, le più note teorie in materia (per es. Ernst Kretschmer) suddividono l'umanità in due (o tre) gruppi principali che possiamo semplicemente denominare i

magri e i **grassi**

Dev'essere immediatamente premesso che coloro che **fisicamente** e **caratterialmente** sono "magrissimi" (**schizofrenici**) o "grassissimi" (**nevrotici**) sono una piccola minoranza a volte bisognosa di cure psichiatriche, perciò esclusa dal nostro tema.

Pure i "**magri**" e i "**grassi**" classici sono rari : infatti tutti possediamo le caratteristiche dell'uno **e** dell'altro però in proporzione più o meno disuguale.

Queste caratteristiche sono presenti in misura uguale nel tipo di individuo medio detto "uomo largo o atletico", perseverante, irritable e che non esaminiamo perché poco frequente.



L'origine della differenziazione va probabilmente cercata nei caratteri ereditari e nel tipo di alimentazione pre e postnatale (allattamento al seno o poppatoio) che determina il numero di cellule atte ad immagazzinare i grassi e quale metà del cervello è più attiva.

Nella tabellina della pagina seguente sono rappresentati i due tipi classici con le rispettive caratteristiche fisiche e caratteriali.

Ricordiamo nuovamente che la maggior parte degli esseri umani ha "un po' più dell'uno e un po' meno dell'altro".

Dalla tabellina è deducibile un concetto fondamentale :

il magro è **introverso** (tiene tutto dentro di sé, psicotico, schizofrenico)

il grasso è **estroverso** (riversa tutto sugli altri, depressivo, maniacale).

Questo concetto si ricollega ai quattro tipi comportamentali illustrati nell'antichità da Galeno :

il tipo **collerico, melanconico, sanguigno e flemmatico**

Determinazione del tipo

Non è sempre facile catalogare una persona , soprattutto quando c'è poco tempo a disposizione , la persona è vestita , porta la barba , è molto giovane e sportiva , ecc.

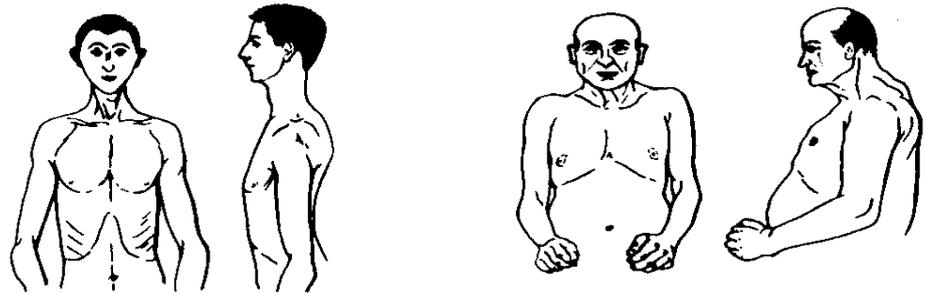
Spesso le caratteristiche fisiche si evidenziano solo con l'età avanzata .

In linea di massima il fisico magro-slanciato o viceversa paffutello già tradisce il tipo di personalità .

Serve pure l'osservazione del comportamento conseguente alle caratteristiche indicate sopra .

Esempio : la persona fredda, staccata, in completo di colore unito, molto concentrata nella lettura, è probabilmente un "magro".

Tipologia dell'individuo



Schizotimico , « magro »

Ciclotimico , « grasso »

DEFINIZIONE

Modo di vivere	idealista , vita superorganizzata	pratico , naturale , senza regole
Ritmo di vita	ritmo proprio	si adatta alle circostanze e agli altri
Modo di trattare e di comportarsi	secondo schemi fissi e preordinati	si adatta alla situazione
Modo di interpretare le cose	secondo la forma	secondo il colore
Attenzione , concentrazione	difficilmente distraibile , si concentra su una sola attività	facilmente distraibile , molte attività parallele
Sensibilità	grande , difficilmente conciliabile	piccola , concilia facilmente
Rapporti con gli altri	distaccato , freddo (pochi amici ma buoni)	facilità di contatto , grande calore umano ma superficiale
Ritmo personale	veloce	lento
Stanchezza	improvvisa	graduale
Filosofia , politica	razionalista	pragmatico

Per determinare il tipo esistono anche tests :

Esempio : avete otto pezzetti di carta così suddivisi :

2 triangolini **rossi** e 2 triangolini **blu**

2 cerchietti **rossi** e 2 cerchietti **blu**

Ora rimescolate i pezzetti di carta e chiedete agli esaminandi di suddividerli in due gruppi secondo un criterio di loro scelta .

Molto probabilmente i « magri » li divideranno secondo la forma (triangoli e cerchi) e i « grassi » secondo il colore (rossi e blu)

Pure si possono porre le solite domande.

Esempio : è facile per te fare nuove conoscenze e nuove amicizie ?

dai subito del tu agli altri ? Ti offendi spesso ? sei un idealista o un pratico ?

ti capita spesso di essere scocciato ? ecc.

Caratteristiche

E' importante conoscere almeno quelle indicate nella tabellina:

Il "magro", da buon introverso, è freddo, riservato , distaccato.

Il "grasso" è estroverso, amabile, aperto, di buona compagnia.

Esempio : Spesso l'animatore di un gruppo di amici è un simpaticissimo « grasso» che ride, scherza, da del tu e distribuisce grandi pacche sulla schiena a tutti, mentre i magri, pur divertendosi un mondo, sono piuttosto riservati.

Esempio : Spesso i "dirigenti" di grandi organizzazioni o partiti politici e le persone di successo sono del tipo ciclotimico proprio per la loro innata capacità di comunicare.

E' perciò irrazionale abordare un "magro" senza un certo tatto, mentre un "grasso" vi proporrà subito il " tu ".

All'opposto è pure irrazionale forzarsi a comportarsi i modo diverso da quel che è la propria natura .

Esempio : Il magrissimo che parla, ride e scherza ad alta voce e in modo ostentato, alla lunga diventa insopportabile.

Pure è importantissimo conoscere se stessi e sulla base delle presenti indicazioni sforzarsi di attenuare quelle caratteristiche che, perché troppo marcate, sono quasi dei difetti e potrebbero urtare gli altri.

Esempio : Il "magro" deve darsi la pena di adattarsi alle circostanze, a non intestardirsi e a non prendersela per ogni nonnulla.

Esempio : Il "grasso" deve sforzarsi a lasciare un po' di "spazio" anche alla personalità degli altri.

È evidente che la costituzione fisica influenza il modo di soddisfare i bisogni descritti nel capitolo precedente.

Fattori quali cultura, educazione, famiglia, ambiente, rango sociale, dinamica di gruppo, ecc., possono sovrapporsi alla naturale personalità che a volte viene persino volutamente nascosta e/o negata perché considerata socialmente disdicevole.

Esempio : c'è chi si offende se lo si considera un introverso

In questo caso, anche inconsciamente, l'individuo vive come l'attore che impersonifica un personaggio a lui estraneo e che deve esibire sentimenti che in realtà non prova. È la cosiddetta «maschera» sociale che quasi tutti gli individui adulti portano come uno scudo per difendersi dalla società che giudica e valuta gli altri anche dall'aspetto e dal comportamento.

Esempio : Il «magro» cresciuto in un ambiente familiare dominato dai «grassi» si comporta da grasso ma mantiene la spiccata sensibilità caratteristica dei magri. Questa situazione di conflitto interiore può persino mettere l'individuo in crisi.

A questa logica si sottraggono solo i bambini il cui comportamento è ancora spontaneo.

[http://en.wikipedia.org/wiki/Typology_\(psychology\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Typology_(psychology))

http://en.wikipedia.org/wiki/Normal_distribution

http://en.wikipedia.org/wiki/Somatotype_and_constitutional_psychology

Fine

Del file **Elementi fondamentali di psicologia sociale**

Pensare positivo:



Psicologia spicciola:

Una volta l'uomo era ciò che possedeva.

Oggi l'uomo è le informazioni che possiede.