

*Loretta Sapora*

# **LA GESTIONE DEI BISOGNI E DEI CONFLITTI: LA VIA DISTRUTTIVA E L'ALTERNATIVA COSTRUTTIVA**

*Roma Tre, Facoltà di Scienze della Formazione, Cattedra di Medicina  
Preventiva, Riabilitativa e Sociale, a.a. 2014/2015*

1

## **I BISOGNI PSICOLOGICI FONDAMENTALI**

- 1) Un posto "comodo" nella mente e nel cuore dei genitori
- 2) Un confine efficace che delimiti e protegga il proprio "spazio sacro"
- 3) Essere visti, conosciuti e rispecchiati nella propria realtà, specifica ed intera
- 4) Essere amati per come si è: sostenuti, nutriti, desiderati "senza se e senza ma"
- 5) Individuarsi e definirsi all'esterno/affermare e difendere le proprie ragioni
- 6) Instaurare e mantenere relazioni affettive e sociali sane
- 7) Utilizzare e sviluppare al meglio le proprie qualità, capacità ed attitudini, e fare in modo che "producano frutti", concreti e tangibili

2

## **OSTACOLI AL SODDISFACIMENTO DEI BISOGNI**

- 1) Fattori ambientali/esterni**
- 2) Fattori personali**
  - a) inadeguatezza reale o presunta**
  - b) convinzioni ideologiche o etiche**
- 3) Conflitti tra bisogni diversi tra loro incompatibili**
  - a) di origine intrapsichica**
  - b) di origine relazionale**

3

## **BISOGNI NEGATI E AGGRESSIVITA' (MANIFESTA O SOTTERRANEA)**

**Repressione e negazione dei bisogni possono facilmente produrre:**

- svalutazione e/o persecuzione di coloro che quel bisogno lo hanno soddisfatto**
- svalutazione e/o persecuzione di coloro che sono portatori della stessa frustrazione/mancanza**
- tentativo di soddisfazione del bisogno attraverso un'altra persona, sulla quale il bisogno stesso viene trasferito**
- fuga dalle situazioni che richiamano la tematica oggetto del bisogno**

4

## **REAZIONI PASSIVE ALLA FRUSTRAZIONE**

Il protrarsi nel tempo di uno stato di massiccia frustrazione dei bisogni fondamentali produce tipicamente:

- a) comportamenti regressivi (alla ricerca di una consolazione collegata a fasi precedenti dello sviluppo, ricordate come "più facili e/o felici")
- b) blocco dell'azione e/o ricerca della gratificazione in fantasia
- c) costruzioni mentali razionalizzanti (come nella celebre favola della volpe e l'uva, in cui la volpe, constatato il fallimento dei numerosi tentativi di arrivare a prendere l'uva dalla vite troppo alta, si "convinse" che in realtà non la voleva perché era acerba)
- d) risposte aggressive (la cui intensità è proporzionale alla frustrazione accumulata)

5

## **REAZIONI ATTIVE ALLA FRUSTRAZIONE**

- 1) mobilitazione delle risorse disponibili verso la ricerca di un soddisfacimento
  - a) secondo il principio di realtà (che permette di accettare ragionevoli compromessi o posticipi)
  - b) con la pazienza e la tenacia di sopportare eventuali insuccessi
  - c) affinando via via le strategie attraverso l'analisi dei risultati
- 2) compensazione "onorevole" con altre gratificazioni più a portata di mano nel caso di impossibilità oggettiva o soggettiva di soddisfare il bisogno

6

## **UNA REAZIONE ATTIVA E' RESA POSSIBILE DA:**

- a) Un "Io" sufficientemente forte da assicurare
  - la dominanza del principio di realtà sul principio di piacere
  - la valutazione adeguata della realtà
  - l'assunzione di responsabilità
  - l'accettazione del limite
  
- b) Un "Super-Io" maturo (Coscienza morale e Ideale dell'Io) che permetta l'esperienza empatica ed il rispetto delle regole (etiche e civili)

7

## **LA PERSONA VIOLENTA E' IN SOSTANZA:**

- **PASSIVA**
  
- **DEBOLE**
  
- **DIPENDENTE**

8

## **“EMOZIONI IN ROSSO”: UN PROGETTO DI PREVENZIONE DELLE CONDOTTE AGGRESSIVE**

Con gli studenti dell'IPSIA Duca d'Aosta di Roma abbiamo lavorato con il metodo della riflessione individuale scritta seguita dalla discussione in gruppo su materiali stimolo diversi: brani letterari, film, fatti di cronaca, musica heavy metal, video d'arte.

I ragazzi dovevano arrivare a scoprire attivamente e comprendere le leggi psicodinamiche che regolano le condotte aggressive.

I risultati del loro lavoro di analisi sono stati riassunti in una presentazione PP che è stata esposta durante un evento di fine anno con la partecipazione delle famiglie ed i rappresentanti delle istituzioni.

9

Gli studenti dell'IPSIA Duca D'Aosta di Roma commentano:

“Quando vediamo che qualcuno ottiene risultati migliori dei nostri e viene apprezzato ed elogiato, dovremmo soprattutto cercare di capire come fa ad ottenere certe cose, ed imparare da lui qualcosa di utile per noi, che ci permetta di migliorare” *(Francesco sul racconto di Caino e Abele)*

“Una persona così può avere soltanto nella sua testa una confusione tale da fargli vedere tutti nemici; è come se volesse vendicare qualcuno e quindi se la prende con tutti. Può essere soltanto una persona debole di carattere” *(Eugenio su Unabomber)*

“E' una persona che ha tanta rabbia dentro, oppure ha avuto una brutta infanzia e per questo fa del male a delle persona innocenti. Ha bisogno di aiuto ed ha rifiutato di farsi aiutare, continuando a far del male alla gente e a se stesso” *(Raissa su Unabomber)*

10

## VIDEO “EMOZIONI IN ROSSO” IL DRAMMA DEL TORERO

11

### IL MIRACOLO DELL'EMPATIA

Gli studenti dell'IPSIA Duca D'Aosta di Roma commentano il video “Emozioni in rosso (Il dramma del Torero)”:

“La ballerina esprimeva compassione e dispiacere verso il toro, sembrava che piangesse per la sorte che era toccata al toro”

*(Eugenio)*

“Alla fine la ballerina sta con le mani unite dietro la schiena, come se stesse lei pure appesa ai ganci dove finirà il toro nell'ultima parte di quel dramma; cioè il torero soffre perché sente la sofferenza del toro”

*(Luca)*

12



### **IL FEMMINICIDA PER ABBANDONO E' UNA PERSONA:**

- **Passiva**  
(non sa reagire attivamente all'abbandono)
- **Debole**  
(non sopporta la frustrazione)
- **Dipendente**  
(non è in grado di vivere senza il suo "oggetto")
- **Drammaticamente priva del senso di**  
"avere un valore" ...
- ... e di poter essere amato per ciò che è

14

## **LA DONNA CHE SPOSA IL FEMMINICIDA PUO' AVERE**

- **una storia di violenza alle spalle  
(essere maltrattati è “normale”)**
- **una personalità drammaticamente dipendente  
(sopportare tutto pur di non perdere l'altro)**
- **un senso di profonda svalutazione di Sé  
(io non valgo nulla)**
- **un vissuto di Sé come oscuramente colpevole  
(merito di essere punita/non merito di essere amata)**
- **incapacità di comprendere la vera natura dell'altro  
(in fondo mi ama/il mio amore lo cambierà)**

15