



---

# I BISOGNI

Quest'opera è di proprietà del sito [www.sensibiliconsapevoli.it](http://www.sensibiliconsapevoli.it). Autore: Luca Nocera.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





La **piramide dei bisogni di Maslow** (creata nel 1954 dallo psicologo Abraham Harold Maslow), nota anche come scala gerarchica dei bisogni umani o piramide della motivazione, è una teoria psicologica proposta da Maslow nella sua opera *A Theory of Human Motivation* del 1943, in seguito ampliata nel corso degli anni sia da lui che da altri. Maslow descrisse **una gerarchia dei bisogni umani**, sottolineando come sia fondamentale soddisfare prima i bisogni di base (collocati nella parte inferiore della piramide), per poter poi accedere alla soddisfazione di bisogni e desideri di livello superiore (parte alta della piramide).

La gerarchia dei bisogni proposta da Maslow è comunemente rappresentata come una piramide articolata in cinque livelli. I **primi quattro** sono definiti "**bisogni di deficit**", mentre l'**ultimo** posto al vertice della piramide è definito "**autorealizzazione**" o "bisogno di essere". Secondo Maslow, è possibile accedere ai bisogni superiori solo dopo aver soddisfatto quelli più fondamentali e ogni essere umano tende naturalmente verso la realizzazione di sé. Le forze di sviluppo orientano verso un'ascesa nella gerarchia, mentre le forze regressive possono riportare l'individuo verso i livelli inferiori, soprattutto in condizioni di crisi o insicurezza.



Quest'opera è di proprietà del sito [www.sensibiliconsapevoli.it](http://www.sensibiliconsapevoli.it). Autore: Luca Nocera.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





---

## 1. Bisogni primari – fisiologia

Comprendono le necessità essenziali per la sopravvivenza e l'equilibrio fisiologico (omeostasi), come:

- Respirazione, idratazione e alimentazione.
- Riposo.
- Eliminazione dei rifiuti corporei.
- Evitamento del dolore fisico.
- Mantenimento di una temperatura corporea adeguata.
- Attività sessuale.

## 2. Bisogni primari – sicurezza

Emergono una volta soddisfatti i bisogni fisiologici e riguardano la protezione e la stabilità:

- Sicurezza fisica e salute.
- Protezione economica e abitativa.
- Stabilità nell'ambiente sociale e lavorativo.

## 3. Bisogni sociali – appartenenza

Riguardano la necessità di relazioni significative:

- Legami affettivi, amicizie, relazioni familiari e di coppia.
- Senso di accettazione e appartenenza a un gruppo.

## 4. Bisogni sociali – stima

Si dividono in due categorie:

- Stima superiore, legata all'auto-rispetto, all'indipendenza, alla fiducia e al senso di competenza.
- Stima inferiore, legata al riconoscimento da parte degli altri: apprezzamento, status, reputazione, rispetto sociale.

Il mancato soddisfacimento dei bisogni di deficit può generare bassa autostima e sentimenti di inferiorità, mentre la loro realizzazione rafforza l'autovalutazione e motiva ulteriormente verso l'autorealizzazione.

## 5. Bisogni del sé – autorealizzazione

È il bisogno psicologico più elevato, associato allo sviluppo pieno del proprio potenziale, alla realizzazione di sé attraverso attività significative e coerenti con i propri valori. Si manifesta solo quando i bisogni sottostanti sono soddisfatti.

---

Quest'opera è di proprietà del sito [www.sensibiliconsapevoli.it](http://www.sensibiliconsapevoli.it). Autore: Luca Nocera.

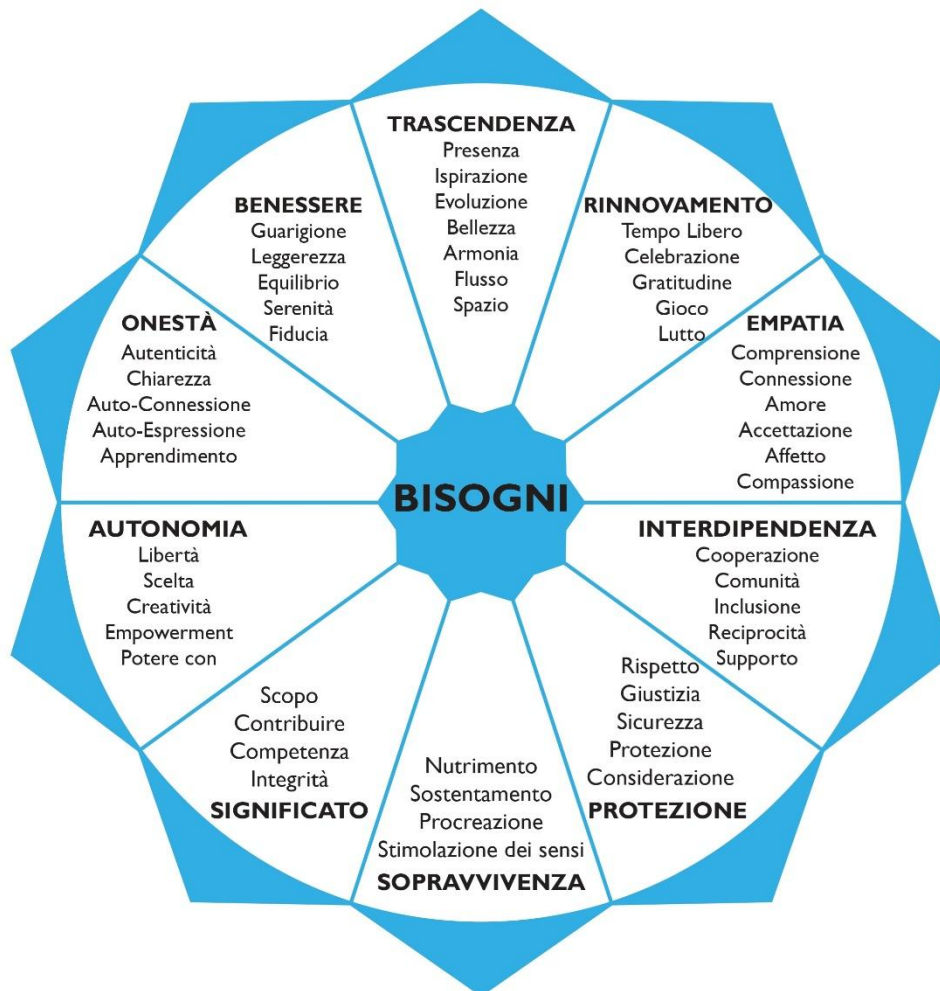
Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





Per lavorare sui propri bisogni è molto utile integrare la piramide dei bisogni di Maslow con la Ruota dei Bisogni e con la Ruota delle Emozioni. La **Ruota dei Bisogni** (ispirata in particolare al lavoro di Marshall Rosenberg sulla Comunicazione Non Violenta/Empatica o a modelli psicologici come quello di Abraham Maslow) e la **Ruota delle Emozioni** sono due strumenti formidabili per passare da un vago "mi sento strano" a una comprensione precisa di ciò che ci manca o di cui abbiamo bisogno.



**BISOGNI:**

- Risorse necessarie a sostenere ed arricchire la Vita
- Sono Universali
- Non fanno riferimento ad alcuna persona, azione, luogo, tempo specifici

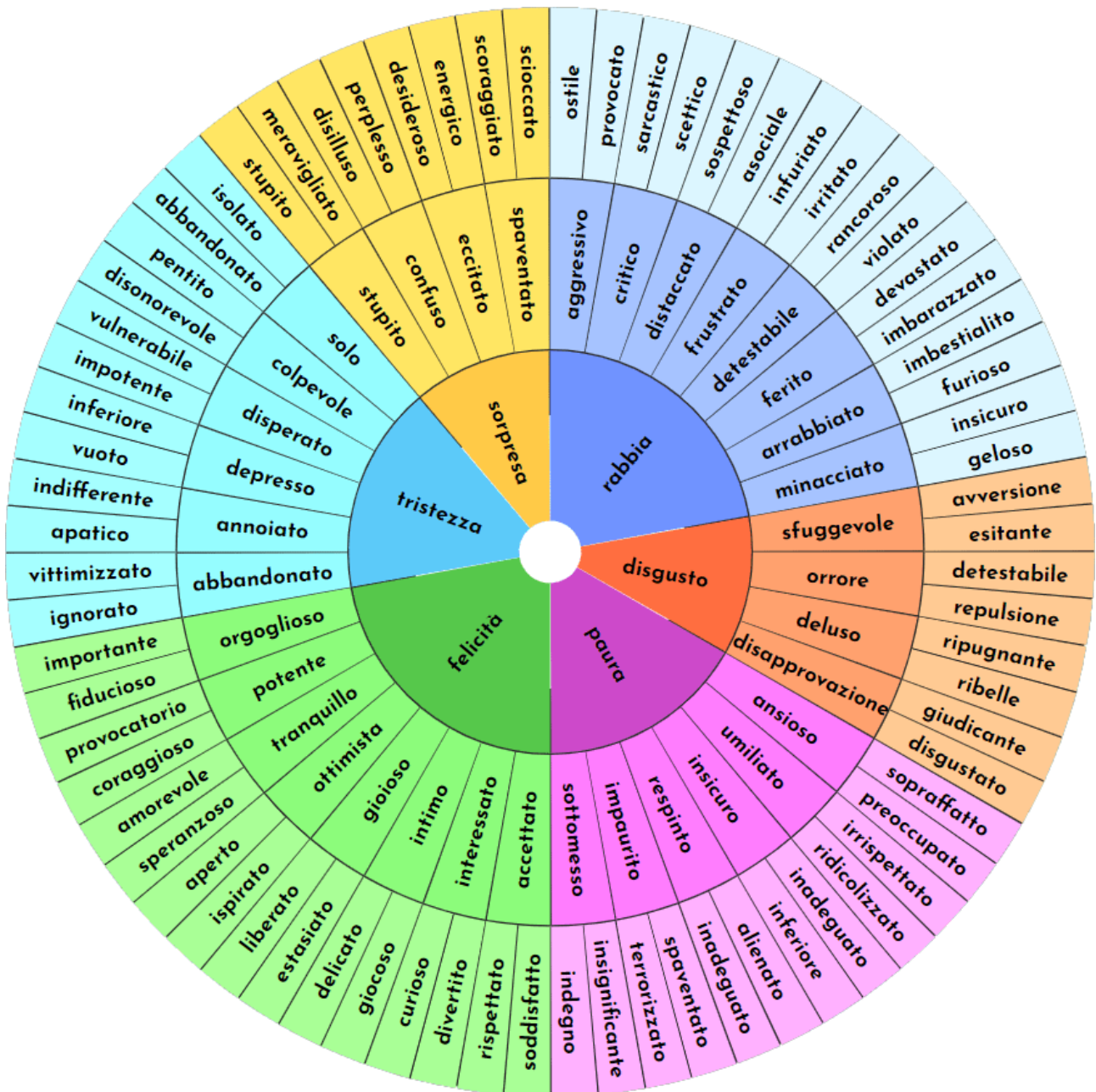
**DISTINZIONE CHIAVE: BISOGNO VS STRATEGIA**

Adattato e tradotto dall'Inglese da Giacomo Poleschi - giacomo.poleschi@gmail.com - www.giacomopoleschi.com  
 © 2005 peaceworks Jim & Jori Manske, www.radicalcompassion.org  
 CC-Creative Commons - Attribution-ShareAlike 3.0 Unported (CC BY-SA 3.0)



Quest'opera è di proprietà del sito [www.sensibiliconsapevoli.it](http://www.sensibiliconsapevoli.it). Autore: Luca Nocera.  
 Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0  
 Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





Quest'opera è di proprietà del sito [www.sensibiliconsapevoli.it](http://www.sensibiliconsapevoli.it). Autore: Luca Nocera.  
Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0  
Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

