

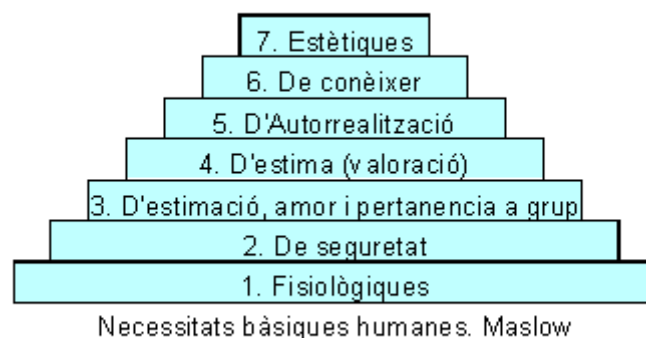
El psicólogo en ti: Vive bien y no mires con quien; haz bien y no mires a quien

Criterios y orientaciones psicológicas
Psicólogo: Antoni Ramis Caldentey

2 Necesidades básicas humanas y autorrealización (Maslow)

Ha pasado mucho tiempo desde que escribí el primer capítulo de estas reflexiones psicológicas encaminadas a "caminar juntos, para vivir, todos/as, lo mejor posible". Y es que "la persona (el autor) propone y Dios (el Autor) o, las circunstancias, para los no creyentes, dispone/n". O también: "El infierno está empedrado de buenas intenciones".

Recordemos, del capítulo anterior, la teoría de Maslow, quizás el principal psicólogo humanista, sin olvidarnos de Rogers. Maslow denuncia la actitud, común en la psicología clínica, consistente en centrarse en el estudio de lo anormal y en el estudio de las patologías, fijándose en los aspectos negativos y desintegradores de la personalidad, aunque sea con la intención de "curar" o corregir la patología o el desorden. Maslow cree que la psicología (ciencia de la persona) debe centrarse en el estudio de personas sanas y emocionalmente sin problemas ya que, para él, **la persona es naturalmente buena y tiende a su autorrealización personal** ("El hombre autorrealizado"). La persona, naturalmente buena, para llegar a su autorrealización personal debe de superar una escala de necesidades básicas propias.



Evidentemente las primeras necesidades que debe cubrir la persona son las de supervivencia vital o fisiológicas, básicamente alimentación y bebida, sin las cuales no podría vivir. Una vez cubiertas estas primeras, precisa tener una seguridad, seguridad que le puede proporcionar un techo: el hogar, la familia, y la normativa social de protección. En tercer lugar toda persona tiene la necesidad de sentirse miembro de un grupo, aceptado y apreciado por los componentes del mismo. Cubiertas las tres primeras necesidades, la persona tiene la necesidad de ser valorado positivamente como persona y como profesional en su trabajo. El siguiente escalón es el de la autorrealización personal: Todos decidimos nuestro proyecto de vida: conseguir una carrera

"El psicólogo en ti: Vive bien y no mires con quien; haz bien y no mires a quien"

2 Necesidades básicas humanas (Maslow). Pagina: 1

© Arco Atlántico. © Antoni Ramis Caldentey

determinada, que nos permita un trabajo, que nos dé satisfacción en su desempeño y remuneración suficiente para alcanzar la autonomía económica personal; igualmente decidimos si formar una familia con o sin hijos/as,... La consecución de este proyecto personal constituye nuestra autorrealización personal. No obstante, ésta no es la última necesidad básica (de Maslow): quien ha conseguido el conjunto de todas las necesidades previas, autorrealización incluida, tiene la necesidad de conocer, de saber y finalmente tiene las necesidades estéticas: no basta su autorrealización y su saber, precisa ser reconocido y saber actuar de una forma apreciada, bella, bien vista. El cuidado del conjunto de sus necesidades básicas, de todas, debe ser cuidado permanentemente, a lo largo de toda la vida.

Solamente en el caso de que sus circunstancias ambientales externas (la sociedad forma parte de su entorno personal y presiona en muchos casos en dirección contraria) o su propia voluntad impidan la satisfacción de alguna/s de estas necesidades básicas la persona no podrá autorrealizarse y se producirán la frustración correspondiente y la reacción autoagresiva o heteroagresiva social que supondrá la situación de desequilibrio, o falta de "bondad" y satisfacción personal, la falta de su estado de felicidad y equilibrio. De esto, consciente o subconscientemente, se culpabilizará a si mismo o a parte de su entorno.

Maslow contrapone la psicología pasiva, estática de adaptación al medio, que no permite ningún cambio positivo en uno/a mismo/a por una psicología activa de creación y autocreación que hace que la persona crezca, mejore y se autorrealice. Maslow asocia a este tipo de persona activa, en función de su propia autorrealización y crecimiento cognitivo y estético con la realidad de la "persona sana". La persona que se autorrealiza no tiende a su autodestrucción (a su enfermedad), sino que tiende a su crecimiento personal y capacitación creativa.

Según Maslow, las tendencias antisociales son adquiridas y nunca inherentes a la propia persona. La conducta humana agresiva surge, además de por la imitación de modelos (Bandura), cuando se le impide la satisfacción de las tendencias o necesidades básicas humanas, cuando se las frustra.

La tendencia central, aunque, como hemos visto, no la superior, a que tiende la persona, y por cuya consecución se esfuerza, es su autorrealización personal, que le permitirá su expresividad creadora.

Esta expresividad creadora se pone de manifiesto en lo que Maslow denomina "experiencias cumbre", que son momentos muy especiales en que cada uno de nosotros, gracias a su crecimiento personal, experimenta sensaciones muy positivas a través de vías de cualquiera de los escalones de su escalera: estéticas, de conocimiento, eróticas, de amistad,... o simplemente de las actividades propias de nuestra vida cotidiana.

"El psicólogo en ti: Vive bien y no mires con quien; haz bien y no mires a quien"

2 Necesidades básicas humanas (Maslow). Pagina: 2

© Arco Atlántico. © Antoni Ramis Caldentey

En su libro "El hombre autorrealizado" ("Toward a Psychology of Being") empieza explicando este cambio de concepción de la psicología hacia la psicología positiva, dinámica, de autorrealización, de la salud, sigue hablando sobre "desarrollo y motivación", "desarrollo y conocimiento", "creatividad", "valores" y acaba haciendo una serie de proposiciones básicas de una "psicología del desarrollo y de la autorrealización".

Ver también el escrito recogido por Joan Campmany en la red:

<http://www.xtec.es/~jcampman/>: "Maslow o la Psicología de la Felicidad":

<http://www.xtec.es/~jcampman/masl4.pdf> siempre y cuando estos enlaces permanezcan.

Una actitud positiva, en el camino del bien estar personal y de la convivencia social agradable y también positiva debe ser procurar nuestra autorrealización personal, pero ayudar, también, a quienes se relacionan con nosotros/as: pareja, hijos, padres, amigos, compañeros de trabajo o estudio, alumnos,... a que ellos también puedan ser positivos, superar sus necesidades básicas y conseguir su autorrealización personal.

Junio de 2008

© Arco Atlántico Humanista

© Antoni Ramis Caldentey

.
.