

El Psicòleg dins tu: Viu bé i no miris amb qui; fe el bé i no miris a qui

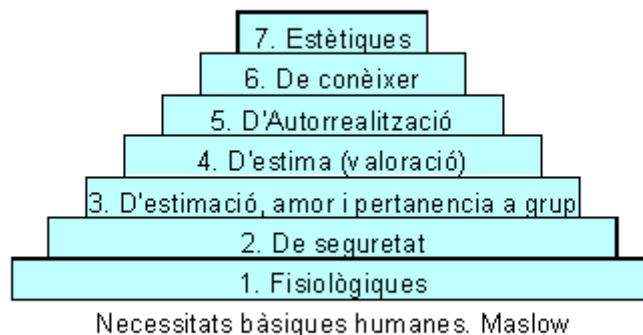
·
Criteris i orientacions psicològiques
Psicòleg: Antoni Ramis Caldentey

2 Necessitats bàsiques humanes i Autorrealització (Maslow)

·
Ha passat molt temps des que vaig escriure el primer capítol d'aquestes reflexions psicològiques encaminades a "caminar junts, per a viure, tots/as, tan bé com sigui possible". I és que "la persona (l'autor) proposa i Déu (l'Autor) o, les circumstàncies, per als no creients, disposa/n". O també: "L'infern està empedrat de bones intencions".

Recordem, del capítol anterior, la teoria de Maslow, potser el principal psicòleg humanista, sense oblidar-nos de Rogers. Maslow denuncia l'actitud, comuna en la psicologia clínica, consistent en centrar-se en l'estudi de lo anormal i en l'estudi de les patologies, fixant-se en els aspectes negatius i desintegradors de la personalitat, encara que sigui amb la intenció de "curar" o corregir la patologia o el desordre. Maslow creu que la psicologia (ciència de la persona) ha de centrar-se en l'estudi de persones sanes i emocionalment sense problemes ja que, per a ell, la persona és naturalment bona i tendeix a la seva autorrealització personal ("L'home autorealitzat").

La persona, naturalment bona, per a arribar a la seva autorrealització personal deu superar una escala de necessitats bàsiques pròpies:



Evidentment les primeres necessitats que ha de cobrir la persona són les de supervivència vital o fisiològiques, bàsicament alimentació i beguda, sense les quals no podria viure. Una vegada cobertes aquestes primeres, precisa tenir una seguretat, seguretat que li pot proporcionar un sostre: la llar, la família, i la normativa social de protecció. En tercer lloc tota persona té la necessitat de sentir-se membre d'un grup, acceptat i benvolgut pels components del mateix. Cobertes les tres primeres necessitats, la persona té la necessitat de ser valorada positivament com persona i com professional en el seu treball. El següent graó és el de la autorrealització personal: Tots decidim el nostre projecte de vida: aconseguir una carrera determinada, que ens permeti un treball, que ens doni satisfacció en el seu acompliment i remuneració suficient

"El Psicòleg dins tu: Viu bé i no miris amb qui; fe el bé i no miris a qui"

2 Necessitats bàsiques humanes (Maslow). Pàgina: 1

© Arc Mediterrani. © Antoni Ramis Caldentey. Juny de 2008

per a arribar a l'autonomia econòmica personal; igualment decidim si formar una família amb o sense fills/as,... La consecució d'aquest projecte personal constitueix la nostra autorrealització personal. No obstant això, aquesta no és l'última necessitat bàsica (de Maslow): qui ha aconseguit el conjunt de totes les necessitats prèvies, autorrealització inclosa, té la necessitat de conèixer, de saber i finalment té les necessitats estètiques: no basta la seva autorrealització i el seu saber, precisa ser reconegut i saber actuar d'una forma ben volguda, bella, ben vista. La cura del conjunt de les seves necessitats bàsiques, de totes, ha de ser curat permanentment, al llarg de tota la vida.

Solament en el cas que les seves circumstàncies ambientals externes (la societat forma part del seu entorn personal i presiona en molts casos en direcció contrària) o la seva pròpia voluntat impedeixin la satisfacció d'alguna/es d'aquestes necessitats bàsiques la persona no podrà autorrealitzar-se i es produiran la frustració corresponent i la reacció autoagressiva o heteroagressiva social que suposarà la situació de desequilibri, o falta de "bondat" i satisfacció personal, la falta del seu estat de felicitat i equilibri. D'això, conscient o subconscientment, es culpabilitzarà a si mateix o a part del seu entorn.

Maslow contraposa la psicologia passiva, estàtica d'adaptació al mitjà, que no permet cap canvi positiu en un/a mateix/a per una psicologia activa de creació i autocreació que fa que la persona creixi, millori i s'autorealitzi. Maslow associa a aquest tipus de persona activa, en funció de la seva pròpia autorrealització i creixement cognitiu i estètic amb la realitat de la "persona sana". La persona que s'autorealitza no tendeix a la seva autodestrucció (a la seva malaltia), sinó que tendeix al seu creixement personal i capacitació creativa.

Segons Maslow, les tendències antisocials són adquirides i mai inherents a la pròpia persona. La conducta humana agressiva sorgeix, a més de per la imitació de models (Bandura), quan se li impedeix la satisfacció de les tendències o necessitats bàsiques humanes, quan se'ls frustra.

La tendència central, encara que, com hem vist, no la superior, que tendeix la persona, i per la consecució de la qual s'esforça és la seva autorrealització personal, que li permetrà la seva expressivitat creadora.

Aquesta expressivitat creadora es posa de manifest en el que Maslow denomina "experiències cim", que són moments molt especials que cadascun de nosaltres, gràcies al seu creixement personal, experimenta sensacions molt positives a través de vies de qualsevol dels graons de la seva escala: estètiques, de coneixement, eròtiques, d'amistat,... o simplement de les activitats pròpies de la nostra vida quotidiana.

En el seu llibre "L'home autorrealitzat" ("Toward a Psychology of Being") comença explicant aquest canvi de concepció de la psicologia cap a la psicologia positiva, dinàmica, d'autorealització, de la salut, segueix parlant

"El Psicòleg dins tu: Viu bé i no miris amb qui; fe el bé i no miris a qui"

2 Necessitats bàsiques humanes (Maslow). Pàgina: 2

© Arc Mediterrani. © Antoni Ramis Caldentey. Juny de 2008

sobre "desenvolupament i motivació", "desenvolupament i coneixement", "creativitat", "valors" i acaba fent una sèrie de proposicions bàsiques d'una "psicologia del desenvolupament i de l'autorealització".

Veure també l'escrit recollit per Joan Campmany en la xarxa:

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

<http://www.xtec.es/~jcampman/masl4.pdf> sempre i quan aquests enllaços permaneixin.

Una actitud positiva, en el camí del ben estar personal y de la convivència social agradable y també positiva ha de ser el procurar la nostra autorrealització personal, però ajudar, també, a qui esse relacionen amb nosaltres: parella, fills, pares, amics, companys de treball o estudi, alumnes,... a que ells també puguin ser positius, superar les seves necessitats bàsiques i aconseguir la seva autorrealització personal.

Juny de 2008

© Arc Mediterrani Humanista

© Antoni Ramis Caldentey

.

.