pryec

proyecto de zero

LA TEORÍA CONTEMPORÁNEA DE LAS NECESIDADES HUMANAS

UNIDAD 4

WWW.PROYECTODEZERO.COM

LA TEORÍA CONTEMPORÁNEA DE LAS NECESIDADES HUMANAS

*“El hambre por el amor es más difícil de saciar que el hambre por el pan”.*

*Teresa de Calcuta*

Todos tenemos necesidades básicas, no sólo deseos, sino necesidades profundas que subyacen y motivan cada elección que hacemos. Hay seis necesidades básicas que todo el mundo busca cumplir.

1. CERTEZA/CONFORT La primera necesidad es la certeza. Necesitamos sentirnos seguros, evitar el dolor y sentirnos cómodos en nuestro ambiente y nuestras relaciones. Cada individuo necesita tener cierta certeza y seguridad, un techo sobre la cabeza, saber de dónde vendrá la próxima comida, saber cómo obtener atención cuando uno está enfermo, saber que el vecino no nos atacará. Estos son sólo algunos ejemplos de lo que constituye un sentido básico de certeza. El niño indefenso necesita certidumbre así como el niño, el adulto y la persona mayor. Sin embargo, el grado en que la certidumbre es necesaria o deseada varía de persona a persona. Algunas personas se sienten seguras viviendo en una habitación y recoger un cheque de desempleo. Otros pueden sentir la certeza sólo si hacen un millón de dólares cada año. Aunque una cierta certeza es necesaria para todos nosotros, lo que constituye como ciertamente varía de individuo a individuo. Las palabras clave para la certeza son comodidad, seguridad, seguridad, estabilidad, sensación de tierra, previsibilidad y protección.

2. INCERTIDUMBRE/VARIEDAD La segunda necesidad es la incertidumbre - por la variedad y los desafíos que ejercerán nuestra gama emocional y física. Todo el mundo necesita algo de variedad en la vida. Nuestros cuerpos, nuestras mentes, nuestro bienestar emocional requieren incertidumbre, ejercicio, suspenso, sorpresa. La persona atrapada en la misma rutina día tras día buscará el cambio y buscará la incertidumbre. Así como una sensación de seguridad es reconfortante, así también la emoción que proviene de la variedad es necesaria para sentirse vivo. Para algunos, la variedad puede satisfacerse viendo las noticias en la televisión. Otros pueden buscar actividades extremas de alto riesgo como deportes extremos o sexualidad compulsiva para satisfacer la necesidad de incertidumbre. Para muchos, una fuente importante de variedad es experimentar problemas. Las palabras clave para la incertidumbre / variedad son el miedo, la inestabilidad, el cambio, el caos, el entretenimiento, el suspenso, el esfuerzo, la sorpresa, el conflicto y la crisis.

3. SIGNIFICADO La tercera necesidad es la significación. Cada persona necesita sentirse importante, necesaria, querida. Como bebés, todos necesitábamos sentir que éramos el número uno. Los niños de la familia compiten entre sí y encuentran la manera de ser especiales, de sentirse únicos. La significación viene de la comparación con los demás - en nuestra búsqueda de la significación, siempre estamos involucrados en jerarquía, órdenes y cuestiones de superioridad o inferioridad. Podemos sentirnos significativos porque hemos logrado algo, construido algo, hemos tenido éxito en algo, o podemos buscar significación derribando algo o alguien. En su aspecto positivo, la importancia nos lleva a elevar nuestros estándares. Pero si estamos demasiado enfocados en la significación, tendremos problemas para relacionarnos verdaderamente con otros - las comparaciones se enfocan en las diferencias en lugar de en los puntos comunes. Para algunos, la importancia viene de proveer para la familia; para otros, de hacer un trabajo significativo; algunos necesitan hacer una contribución importante a la humanidad; algunos requieren inmensa riqueza. Algunas personas logran un sentido de significación por fracaso, por ser lo peor en algo, o por tener baja autoestima. Cualquiera que sea la medida de significación, un sentido de ser importante es necesario para todos los seres humanos. Las palabras clave para significar son orgullo, importancia, estándares, logros, desempeño, perfección, evaluación, disciplina, competencia y rechazo.

4. AMOR/CONEXIÓN La cuarta necesidad se refiere a la experiencia de amor y conexión. Todo el mundo necesita conexión con otros seres humanos, y todo el mundo se esfuerza y espera para el amor. Un niño necesita ser amado y cuidado durante un largo período de tiempo si se va a desarrollar normalmente. Los niños que no son retenidos y tocados morirán. Esta necesidad de amor continúa a través de nuestras vidas. Es personificado por el concepto de amor romántico, la única persona que nos dedicará su vida y nos hará sentir completa. En algunas culturas, el amor romántico no existe; Es reemplazado por el amor de familiares, amigos y tribus. Algunas personas rara vez experimentan el amor, pero tienen muchas maneras de sentirse conectadas con otros - en la comunidad o en el lugar de trabajo. La necesidad de ser amado es característica de todos los seres humanos. Las palabras clave para el apego, el amor y la conexión son la unión, la pasión, la unidad, el calor, la ternura y el deseo.

5. CRECIMIENTO La quinta necesidad es para el crecimiento. Cuando dejamos de crecer, morimos. Necesitamos desarrollar constantemente emocionalmente, intelectualmente y espiritualmente. Crecemos y cambiamos físicamente a medida que nos desarrollamos desde la infancia hasta la edad adulta y la vejez. Crecemos y cambiamos emocionalmente con cada experiencia, y crecemos intelectualmente mientras respondemos a los acontecimientos y al mundo que nos rodea. Cualquier cosa que quieras permanecer en tu vida -su dinero, tu salud, tu relación, tu felicidad, tu amor- debe ser cultivada, desarrollada, expandida. De lo contrario, se degenerará. Algunas personas satisfacen la necesidad de crecer trabajando físicamente o leyendo libros. Otros necesitan estudiar y aprender constantemente para sentir que realmente están creciendo.

6. CONTRIBUCIÓN La sexta necesidad es la contribución: ir más allá de nuestras propias necesidades y dar a los demás. Una vida es incompleta sin la sensación de que uno está haciendo una contribución a otros o a una causa. Es en la naturaleza de los seres humanos a querer devolver, dejar una marca en el mundo. Dar a otros puede significar dar tiempo al servicio comunitario, hacer una donación caritativa, plantar árboles, escribir un libro, o dar a sus hijos. No sólo todo el mundo puede contribuir de alguna manera, pero la contribución es esencial para un sentido de plenitud y felicidad. Las cuatro primeras necesidades -certeza, variedad, amor y significado- son esenciales para la supervivencia humana. Son las necesidades fundamentales de la personalidad - todos deben sentir que las han encontrado en algún nivel, incluso si tienen que mentirse a sí mismos para hacerlo. Las dos últimas necesidades, el crecimiento y la contribución, son esenciales para la realización humana. Son las necesidades del espíritu, y no todos encuentran la manera de satisfacerlas, aunque son necesarias para una realización duradera. Cuando nuestras necesidades de amor, crecimiento y contribución están satisfechas, tienden a abarcar todas nuestras otras necesidades. Cuando nos enfocamos en algo más allá de nosotros mismos, la mayoría de nuestros problemas y fuentes de dolor se vuelven menos significativos, la Contribución es la necesidad humana que efectivamente regula sus otras cinco necesidades. Si usted está enfocado en contribuir a otros, tiene la certeza de ser capaz de contribuir (siempre hay una manera); Usted tiene variedad (la contribución es altamente interactiva); usted tiene significado, porque sabe que está ayudando a otros y mejorando sus vidas. El vínculo espiritual creado cuando ayudas a otros te da un profundo sentido de conexión; y crece creativamente ayudando a otros.

Cloé Madanes