

LAS SEIS NECESIDADES HUMANAS

Todos tenemos necesidades básicas, no solo deseos, sino necesidades profundas que subyacen y motivan cada decisión que tomamos, consciente o inconscientemente.

La psicología de las necesidades humanas ofrece una respuesta a la antigua pregunta: *"¿Por qué los seres humanos hacen las cosas que hacen?"*

¿Cómo es posible que un ser humano sacrifique su propia vida por otro, mientras que otra persona asesinaría a un extraño por puro placer? ¿Qué crea a un Paul Schäfer? ¿A un Nelson Mandela? ¿Un terrorista o a un Martin Luther King, Jr.? ¿Cuál es la fuerza que impulsa y da forma a todas nuestras emociones, acciones, cualidades de vida y, en última instancia, a nuestros destinos?

Si bien la mayoría de nosotros reconoce que cada ser humano es un alma única y especial, también compartimos sistemas nerviosos que funcionan de la misma manera. Todo ser humano, ya sea trabajador inmigrante o de la realeza, tiene la misma composición fundamental.

Hay seis necesidades fundamentales que toda persona tiene en común. Todo comportamiento humano, ya sea de aquellos a quienes admiramos o despreciamos, es simplemente un intento de satisfacer esas seis necesidades.

Este impulso para satisfacer nuestras 6 necesidades humanas está codificado en nuestro sistema nervioso. Cada persona encuentra la manera de satisfacer sus necesidades; la única pregunta es si las van a satisfacer de formas que sean destructivas o constructivas para ellos mismos y para los demás.

El objetivo de la Psicología de las necesidades humanas es ayudar a las personas a crear opciones adicionales de manera consistente (nuevos patrones que les permitan sentirse plenos a largo plazo). Idealmente, lograrán los patrones de una manera que los haga sentir bien, que sea bueno para ellos, que sea bueno para los demás y que, en última instancia, sirva a un bien mayor.

Todo el mundo busca satisfacer estas 6 necesidades y se dividen en 2 grupos; las primeras 4 que son las necesidades de fundamentales o de la personalidad y las últimas 2, que son las necesidades superiores o espirituales.

NECESIDADES FUNDAMENTALES O DE LA PERSONALIDAD

CERTEZA / SEGURIDAD

La primera necesidad es la certeza. Queremos sentirnos seguros, evitar el dolor y sentirnos cómodos en nuestro entorno. Cada individuo necesita tener cierta certeza y seguridad de que el techo sobre la cabeza no se caerá, saber de dónde vendrá la próxima comida, saber cómo obtener atención cuando uno está enfermo, saber que un vecino no lo atacará. Estos son solo algunos ejemplos de lo que constituye un sentido básico de certeza.

El infante indefenso necesita certeza al igual que el niño, el adulto y el anciano. Sin embargo, el grado de certeza que se necesita o se desea varía de una persona a otra. Algunas personas se sienten seguras viviendo en una habitación y cobrando un cheque de desempleo. Otras pueden sentir certeza solo si ganan un millón de dólares al año. Aunque todos necesitamos cierto grado de certeza, el nivel de la necesidad de certeza varía de un individuo a otro.

Las palabras clave para la certeza son: *comodidad, seguridad, estabilidad, sentirse aterrizado, previsibilidad y protección.*

INCERTIDUMBRE / VARIEDAD

La segunda necesidad es la incertidumbre, la variedad y los desafíos que ejercitarán nuestro rango emocional y físico. Todo el mundo necesita algo de variedad en la vida. Nuestros cuerpos, nuestras mentes, nuestro bienestar emocional, todas estas áreas requieren incertidumbre, ejercicio, suspenso, sorpresa.

La persona atrapada en la misma rutina día tras día buscará cambios y buscará incertidumbre. Así como una sensación de seguridad es reconfortante, la emoción que proviene de la variedad es necesaria para sentirnos vivos. Para algunos, la variedad puede satisfacerse viendo las noticias en la televisión. Otros pueden buscar actividades de alto riesgo extremo como deportes extremos o una sexualidad compulsiva para satisfacer su necesidad de incertidumbre. Para muchos, una fuente importante de variedad es experimentar problemas.

Las palabras clave para la incertidumbre / variedad son: *miedo, inestabilidad, cambio, caos, entretenimiento, suspenso, esfuerzo, sorpresa, conflicto y crisis.*

SIGNIFICADO / IMPORTANCIA

La tercera necesidad es de importancia. Toda persona necesita sentirse importante, necesaria, deseada, que significa algo en la vida. Cuando éramos bebés, todos necesitábamos sentir que éramos los número uno. Los niños de una familia compiten entre sí y encuentran la manera de ser especiales, de sentirse únicos. La importancia proviene de compararnos con los demás. En nuestra búsqueda de significado y sentirnos importantes, nos involucramos en sistemas jerárquicos y cuestiones de superioridad o inferioridad.

Podemos sentirnos importantes porque hemos logrado algo, construido algo, tenido éxito en algo, o podemos buscar el significado derribando algo o a alguien.

En su aspecto positivo, la significación nos lleva a elevar nuestros estándares. Pero si nos enfocamos demasiado en la importancia, tendremos problemas para conectarnos verdaderamente con los demás al hacer comparaciones y enfocarnos en las diferencias en lugar de los puntos en común.

Para algunos, la importancia proviene de mantener a la familia, para otros, de hacer un trabajo significativo, algunos necesitan hacer una contribución importante a la humanidad, otros requieren una inmensa riqueza. Algunas personas logran un sentido de importancia a través del fracaso, por ser las peores en algo o por tener baja autoestima.

Cualquiera que sea el medio que se utilice para sentirse importante, todos los seres humanos necesitan un sentido de importancia.

Las palabras clave para significado son: *orgullo, importancia, estándares, logro, desempeño, perfección, evaluación, disciplina, competencia y rechazo.*

AMOR / CONEXIÓN

La cuarta necesidad es la experiencia del amor y la conexión. Todo el mundo necesita una conexión con otros seres humanos, y todo el mundo lucha y espera el amor. Un bebé necesita ser amado y cuidado durante un largo período de tiempo para que se desarrolle normalmente. Los bebés que no se carguen ni se toquen morirán.

Esta necesidad de amor continúa a lo largo de nuestras vidas. Está personificado por el concepto de amor romántico; “la única persona que dedicará su vida a nosotros y nos hará sentir completos”. En algunas culturas, el amor romántico no existe. Es reemplazado por el amor de familiares, amigos y tribu.

Algunas personas rara vez experimentan el amor, pero tienen muchas formas de sentir la conexión con los demás; en la comunidad, en el lugar de trabajo, con sus mascotas. La necesidad de ser amado es característica de todos los seres humanos.

Las palabras clave para amor / conexión son: *unión, pasión, unidad, calidez, ternura y deseo.*

NECESIDADES SUPERIORES O ESPIRITUALES

CRECIMIENTO

La quinta necesidad es el crecimiento. Cuando dejamos de crecer morimos. Necesitamos desarrollarnos constantemente intelectual, emocional 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 a medida que respondemos a los eventos y al mundo que nos rodea. Todo lo que quieras que se mantenga en tu vida tiene que crecer; tu salud, tus relaciones, su felicidad, su amor y tu dinero deben cultivarse, desarrollarse y expandirse. De lo contrario comenzará a morir. Algunas personas satisfacen la necesidad de crecer haciendo ejercicio físico o leyendo libros. Otros necesitan estudiar y aprender constantemente para sentir que realmente están creciendo. Otros buscan desarrollar habilidades y descubrir constantemente cosas nuevas en sus experiencias.

CONTRIBUCIÓN

La sexta necesidad es la de contribuir, ir más allá de nuestras propias necesidades y dar a los demás. Una vida está incompleta sin la sensación de que uno está contribuyendo a otros o a una causa. Está en la naturaleza de los seres humanos querer retribuir, dejar una huella en el mundo.

Dar a otros puede significar dedicar tiempo al servicio comunitario, hacer una donación caritativa, plantar árboles, escribir un libro o dar bienestar a los hijos. No solo todos pueden contribuir de alguna manera, sino que la contribución es esencial para una sensación de plenitud y felicidad.

Las primeras cuatro necesidades; la certeza, la incertidumbre, el significado y el amor son esenciales para la supervivencia humana. Son las necesidades fundamentales o de la personalidad. Todos deben sentir que las están satisfaciendo en algún nivel, incluso si tienen que mentirse o violar sus valores personales para hacerlo.

Las dos últimas necesidades, crecimiento y contribución, son esenciales para la realización y plenitud humana. Son las necesidades del espíritu y no todos encuentran la manera de satisfacerlas, aunque son necesarias para una satisfacción duradera.

Cuando se satisfacen nuestras necesidades de amor, crecimiento y contribución, se tiende 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 importantes. **La contribución es la necesidad humana que regula eficazmente nuestras otras cinco necesidades.**

Si estás enfocado en contribuir con los demás, tienes la **certeza** de poder contribuir (siempre hay una manera); tienes **variedad** (la contribución es muy interactiva); tiene **importancia** porque sabe que está ayudando a otros y mejorando sus vidas; el **vínculo espiritual** que se crea cuando ayudas a los demás te da un profundo sentido de conexión; y **crecerás** ayudando creativamente a los demás.

Todos experimentan las mismas seis necesidades humanas. Sin embargo, todos encuentran diferentes formas de satisfacer estas necesidades. **Cada una de estas necesidades puede satisfacerse de manera positiva o negativa.** Algunas formas de satisfacer estas necesidades son buenas para la persona, buenas para otras y buenas para la sociedad, y algunas son malas para todos.

La necesidad de certeza puede satisfacerse yendo a la escuela y obteniendo un título que asegure la posibilidad de ganarse bien la vida. O puede resolverse haciendo lo menos posible y evitando desafíos. Puede afrontarse robando a los demás y acumulando dinero y posesiones materiales. O puede satisfacerse aferrándose rígidamente a un dogma o una doctrina.

La necesidad de incertidumbre / variedad puede satisfacerse leyendo sobre diferentes temas y conociendo a diferentes tipos de personas. O puede lograrse participando en deportes de alto riesgo o arriesgando la vida a través de un comportamiento violento. Puede lograrse participando en aventuras extramatrimoniales o simplemente viendo una película de vez en cuando.

La necesidad de significación se puede satisfacer siendo el mejor en algo o siendo el peor.

La necesidad de amor y conexión puede satisfacerse realizando buenas obras y siendo bondadoso, o dominando a otros que se ven obligados a mostrar aprecio.

Uno puede crecer, convirtiéndose en una mejor persona o en un ser humano despreciable.

Se puede contribuir a la destrucción de otros o al bienestar de muchos. Como en todo lo humano, hay paradojas involucradas en la experiencia de estas necesidades. Una persona puede tener una gran necesidad de certeza, pero también una gran necesidad de incertidumbre y, por lo tanto, puede

sufrir constantemente un conflicto interno sobre qué necesidad es más importante satisfacer.

La necesidad de significación es a menudo contradictoria con la necesidad de amor. Es difícil amar a alguien que constantemente tiene que sentirse muy importante. Es por eso que tantas personas exitosas, que satisfacen su necesidad de significado, tienen problemas en sus relaciones cercanas y, a menudo, sienten que no son realmente amadas.