Opowiem Wam o pierwszych trzech słowach tytułu naszego forum: **potrzebie poczucia bezpieczeństwa**. Najpierw o tym, czym są potrzeby i następnie czym jest poczucie bezpieczeństwa.

Powołam się na kilku naukowców (niestety, samych bogatych, wykształconych, białych, demokratycznych mężczyzn), których teorie na temat potrzeb (1) skrytykuję – Abraham Maslov, (2) opiszę jako bardzo użyteczną – Manfreda Max-Neef oraz (3) podsumuję nawiązując do mojego ulubionego i najbardziej inspirującego Marschalla Rosenberga.

Abraham Maslow (twórca hierarchii potrzeb, zwanej piramidą – trochę na wyrost, bo on sam nie przedstawiał tej teorii jako piramidy), wyróżnił dwa rodzaje potrzeb: **potrzeby niedostatku i potrzeby rozwoju.** Stąd możemy założyć, że potrzeba to psychologiczny stan napięcia, w którym osoba dąży to zredukowania napięcia, czyli zaspokojenia potrzeby, to znaczy, jeśli jest głodna – je. Lub, jeśli mówimy o potrzebach rozwoju, to osoba poszukuje sensu i podejmuje działania, które wiążą się z poszukiwaniem sensu.

Maslov zaproponował teorię o 5 potrzebach, które stoją wobec siebie w hierarchii. To znaczy, że potrzeby wyższego rzędu aktywują się dopiero wtedy, gdy zaspokojone są potrzeby niższego rzędu. Zatem, idąc od dołu piramidy: są to potrzeby fizjologiczne, bezpieczeństwa, przynależności, szacunku oraz samoaktualizacji. W ramach najbardziej interesującej nas dzisiaj potrzeby bezpieczeństwa Maslov pisał o potrzebie bezpieczeństwa dotyczącej ciała, środków do życia, rodziny, przewidywalności, kontroli.

Maslow swój artykuł z 1943 o hierarchii potrzeb zatytułował „Teoria ludzkiej motywacji” – wszak, osoby dążą do zaspokajania potrzeb, czyli są zmotywowani do podejmowania takich działań, które mogą zaspokoić potrzeby.

Jak wspomniałem, teoria ta doczekała się masywnej krytyki przede wszystkim ze strony naukowczyń i naukowców pochodzących z Azji i Afryki. W pierwszej kolejności krytykowany jest brak warsztatu naukowego. To bardziej esej, przemyślenia niż trwały, sprawdzony badaniami system.

Po drugie, krytykowany indywidualizm tej teorii i skupienie się jednostki na sobie, co jest charakterystyczne dla indywidualistycznej kultury amerykańskiej w której Maslow pracował. Ja myślę, że dla naszych celów najważniejsza krytyka dotyczy błędnego założenia o hierarchii potrzeb i aktywacji kolejnych gdy poprzednie są zaspokojone. Zdaje się jednak, że system ludzkiej motywacji jest dużo bardziej skomplikowany. Przekonuje mnie bardziej teoria zaproponowana przez Manfreda Maxa-Neefa, chilijskiego ekonomisty.

Max-Neef i jego zespół po serii wielu badań kwestionariuszem i wywiadem wyróżnili 9 potrzeb: przetrwania, bezpieczeństwa, miłości, zrozumienia, odpoczynku, kreatywności, wspólnoty, autonomii i znaczenia.

W czym 9 potrzeb jest lepszych od 5? Czy to nie jest nazwanie tego samego trochę w inny sposób? I tak i nie, ale kluczowa jest ich wzajemna relacja – piramida, nachodzące na siebie okręgi – płaska uzupełniająca się struktura.

Podsumowując, jak mówi Rosenberg: Po pierwsze: potrzeby są wspólne wszystkim ludziom: 3 latek z Niemiec i 95 latka z Nigerii mają dokładnie takie same potrzeby – być może różnie je nazywają. Testem na to czy coś jest potrzebą jest sprawdzenie czy potrzebuje tego ktoś zupełnie inny od nas. Po drugie potrzeby mogą mieć różne sposoby realizacji, nazywamy to preferencjami lub strategiami. W różny sposób możemy realizować potrzeby jedzenia, w różny potrzebę zabawy i kreatywności.

-------

Potrzeba bezpieczeństwa to jedna z najbardziej podstawowych potrzeb, którą dzielimy z innymi zwierzętami. Potrzeba ta związana jest w tym pierwotnym znaczeniu związana z brakiem zagrożenia ze strony drapieżników, posiadaniem zaufanego schronienia.

Intuicyjnie wiemy, kiedy czujemy się bezpiecznie. Jednak co się dzieje, kiedy nie czujemy się bezpiecznie? Spójrzmy na to z perspektywy czasu i intensywności.

W krótkiej perspektywie czasowej, mało-intesywnej potrzeba bezpieczeństwa może być sfrustrowana na przykład jakimś hałaśliwym bodźcem. Wtedy w organizmie aktywuje się mechanizm walki-ucieczki. Rośnie poziom hormonów stresu np. adrenaliny, organizm przygotowuje się albo do podjęcia walki albo do ucieczki. I do jednego i do drugiego potrzebuje więcej siły, ostrzejszego widzenia, więcej siły w mięśniach – organizm przechodzi do fazy przetrwania.

Kiedy organizm nie musi ani walczyć, ani uciekać, nie musi być w fazie przetrwania - łatwiej mu osiągnąć psychofizyczną równowagę.

Jak słusznie zauważyła Beara Kozielec-Oracka trzecią możliwością, poza walką i ucieczką jest zamrożenie. Kiedy organizm rozumie, że ani nie ucieknie, ani nie będzie w stanie podjąć walki – ulega zamrożeniu. Wycofuje się, unika, zwierzę udaje martwe, a człowiek jest chronicznie zmęczony, apatyczny, ma znikomy kontakt ze swoimi emocjami, ma niską motywację.

Po drugie, jeśli potrzeba gwałtowny, intensywny i długotrwałe niezaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa może prowadzić do trwałych zmian w osobowości lub ciężkich zaburzeń jak zespół stresu pourazowego, który występuje u ludzi, którzy przeżyli ostrzał, byli świadkami okrucieństwa, przeżyli silną traumę.

Myślę, że nie możemy jednak zapomnieć, że potrzeba bezpieczeństwa – czy zgadzamy się z Maslovem i jego teorią hierarchii czy nie – jest tak naprawdę dopiero punktem wyjścia. Punktem wyjścia o wartości, której osoby żyjące w sytym i spokojnym środowisku mogą nie doceniać.

Jarosław Moeglich