

1. Podstawy o potrzebach

W tym rozdziale dowiesz się:

- czym są potrzeby;
- jakie są podstawowe potrzeby;
- czym potrzeby różnią się od pragnień;
- co się dzieje, jeśli potrzeby nie są zaspokajane;
- jak można zaspokoić potrzeby;
- jak odróżnić potrzeby własne od potrzeb narzuconych.

Często słyszymy lub czytamy w poradnikach typu „jak być szczęśliwym/bogatym/zdrowym”:

„wysłuchaj się w sobie”;

„idź za głosem serca”;

„bądź sobą”;

„odkryj, co jest dla ciebie najważniejsze”;

„znajdź, co cię motywuje do działania”;

„odkryj, co jest twoją misją w życiu”;

„żyj w zgodzie z sobą”;

„ZATRZYMAJ SIĘ”.

Są to określenia, które wprawdzie nie wprost, ale odwołują się do potrzeb. Dużo mówi się o tym, że ich zaspokojenie stanowi warunek osiągnięcia poczucia szczęścia i spełnienia, ale niewiele, skąd mamy wiedzieć, że to są nasze prawdziwe potrzeby. Niby każdy powinien

je dokładnie znać, ale w wielu przypadkach tak nie jest. Często nie wiemy, czym są potrzeby, nie potrafimy odróżnić potrzeb od pragnień, dajemy sobie wmówić, że potrzeby lub pragnienia innych osób są naszymi potrzebami. Dzieje się też tak, że budujemy swoje cele na pragnieniach (np. osiągnięcia bogactwa), ale nawet po ich osiągnięciu nie jesteśmy szczęśliwi, bo nie miały one nic wspólnego z prawdziwymi potrzebami. Czym są więc potrzeby i jak je odróżnić od pragnień/zachcianek?

1.1. Rodzaje podstawowych potrzeb

Tak wiele mówi się o potrzebach, a często nie wiemy, czym właściwie są. Najczęściej potrzebę definiuje się jako odczuwanie braku „czegoś”, co pcha nas do działania, aby ten brak wypełnić¹. Można też powiedzieć, że to siła motywująca nas do działania. Oddychamy, bo potrzebujemy tlenu, pijemy, bo potrzebujemy wody do funkcjonowania, jeździmy rowerem, bo potrzebujemy przemieścić się z punktu A do punktu B lub potrzebujemy ruchu. Za każdym działaniem kryje się jakaś potrzeba.

Potrzeby człowieka wynikają z tego, że:

- człowiek dąży do utrzymania własnego życia (potrzeby egzystencjalne);
- człowiek dąży do rozwoju i doskonalenia na wszystkich poziomach (potrzeby rozwojowe);
- człowiek dąży do uzyskania w pełni rozwiniętego potomstwa (potrzeby prokreacji);

¹ W definicjach naukowych najbardziej przekonująca jest definicja stworzona przez Tomasza Kocowskiego, który uznał, że potrzeba to warunek określonego celu człowieka. Bez spełnienia tego warunku nie można zrealizować potrzeby. Więcej rozważań teoretycznych nad potrzebami w publikacji: T. Kocowski, *Potrzeby człowieka – koncepcja systemowa*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1982.

- człowiek dąży do wysokiej skuteczności w poszukiwaniu i zdobywaniu wszelkich okazji zaspokajających jego potrzeby (potrzeby funkcjonalne);
- człowiek dąży do korzystnego współżycia i skutecznego współdziałania z innymi ludźmi (potrzeby społeczne);
- człowiek ma psychikę pełniącą funkcję integrującą w sterowaniu czynnościami na podstawie potrzeb, własnych działań i procesów otoczenia i w ramach tej funkcji dąży do trwałego zadowolenia z całości kształtu życia – szczęścia (potrzeby psychiczne)².

Prostszy podział potrzeb obejmuje potrzeby podstawowe i potrzeby inne. Do potrzeb podstawowych należą te, bez których zaspokojenia nasz organizm nie może funkcjonować – są one związane z fizjologią naszego organizmu (potrzeby fizjologiczne lub biologiczne). Nie zależą one od środowiska i kultury, w której żyjemy. Są to:

- powietrze (oddychamy);
- pożywienie, woda (zdobywamy jedzenie);
- ruch (zmieniamy pozycję nawet podczas snu, chodzimy, uprawiamy sporty);
- usuwanie produktów ubocznych przemiany metabolicznej (pocimy się, wypróżniamy się);
- ochrona przed zagrożeniami środowiskowymi (czynności chroniące nas przed zimą, gorącem, wirusami, bakteriami, owadami, drapieżnikami);
- wypoczynek (śpimy każdego dnia);
- schronienie (budujemy domy, kupujemy mieszkania);
- prokreacja;
- ekspresja seksualna.

Te potrzeby napędzają nas do codziennych aktywności. Są to też potrzeby, o których można powiedzieć, że muszą być zaspokojone, bo brak ich zaspokojenia wywołuje poważne choroby lub śmierć.

² Koncepcja podziału potrzeb wg T. Kocowskiego, dz. cyt.

Trzeba pamiętać, że nie ma jednego sposobu na zaspokojenie nawet tych najbardziej podstawowych potrzeb. Na przykład oddychanie jest czynnością, którą można wykonać na kilka sposobów. Wystarczy przyjrzeć się, jak oddychamy w warunkach „normalnych”, pod wodą, w kosmosie czy w stanie śpiączki. Choć występowanie tych potrzeb nie zależy od środowiska i kultury, do których należymy, sposób ich realizacji może zależeć od warunków, w jakich przebywamy.

Inne potrzeby wiążą się z funkcjonowaniem w społeczeństwie, środowiskiem i kulturą. Lista tych potrzeb nie jest zamknięta i zależy w dużej mierze od osobowości, indywidualnych cech charakteru i wartości przekazywanych w danej kulturze. Mogą one się zmieniać w ciągu naszego życia i być różne w różnych jego momentach. W naszym kręgu kulturowym najczęściej mówi się o potrzebach:

- bezpieczeństwa;
- miłości i przynależności;
- samorealizacji;
- związku ze światem;
- radości życia.

Dalej znajduje się lista potrzeb podstawowych według tych kategorii. Została opracowana na podstawie potrzeb wyróżnionych m.in. przez Abrahama Masłowa, Marshalla B. Rosenberga i Tadeusza Kocowskiego. Na końcu książki znajdziesz też tę listę w wersji rozszerzonej, czyli z opisem, jakie są strategie zaspokojenia danej potrzeby, jakie są objawy, jeśli potrzeba jest niezaspokojona, oraz jak w działalności zawodowej możemy zaspokajać dane potrzeby.

Lista potrzeb

Potrzeba bezpieczeństwa (unikanie tego, co może spowodować śmierć lub cierpienie):

- bezpieczeństwa ciała, zatrudnienia (gwarancja zatrudnienia), zasobów (środków do życia) – potrzeby bytowe, rodziny, zdrowia, własności;
- braku lęku;
- opieki nad innymi;
- oparcia w innych, opieki nad sobą.

Potrzeba miłości i przynależności (związku z ludźmi):

- akceptacji;
- uznania;
- bliskości;
- wspólnoty;
- ważności;
- empatii;
- szczerości (dająca siłę, która pozwala nam uczyć się na naszych ograniczeniach);
- miłości;
- wsparcia;
- zaufania;
- zrozumienia;
- informacji zwrotnej;
- przynależności;
- towarzystwa;
- dzielenia się smutkami i radościami;
- więzi;
- uznania, bycia wziętym pod uwagę;
- szacunku dla innych;

- szacunku innych dla siebie;
- równych szans;
- bycia widzialnym;
- rozumienia i bycia rozumianym;
- siły grupowej;
- współpracy;
- wzajemności;
- sławy;
- dominacji.

Potrzeba samorealizacji/autonomii/kontakt z samym sobą:

- autentyczności;
- wyzwań;
- uczenia się;
- kompetencji;
- kreatywności;
- autoekspresji/wyrażania własnego „ja”;
- samoakceptacji;
- szacunku dla siebie;
- osiągnięć;
- prywatności;
- sensu;
- poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie;
- spójności;
- rozwoju;
- stymulacji, pobudzenia;
- dobrego statusu społecznego;
- wybierania własnego planu spełniania marzeń, celów i wartości;
- wybierania własnego sposobu rozwiązywania problemów;
- świętowania kreowania życia i spełnionych marzeń;
- opłakiwania straty: ukochanych osób, marzeń itp. (żałoba).

Potrzeba związku ze światem:

- piękna;
- kontaktu z przyrodą;
- harmonii;
- porządku;
- pokoju.

Potrzeba radości życia:

- zabawy;
- radości/humoru;
- łatwości;
- przygody;
- różnorodności;
- inspiracji;
- prostoty;
- komfortu/wygody;
- nadziei.

Warto zwrócić uwagę na potrzeby bezpieczeństwa, które są potrzebami wrodzonymi. Przejawiają się one w początkowej fazie życia głównie lękiem przed urazami fizycznymi oraz potrzebą opieki i oparcia, a w wyniku procesu uczenia się przenoszą się na inne sfery życia. Według Masłowa potrzeby bezpieczeństwa dochodzą do głosu po zaspokojeniu potrzeb fizjologicznych i silnie wpływają na jednostkę, gdyż mają bardzo duże oddziaływanie motywacyjne. Mobilizują wszystkie organiczne i psychiczne funkcje człowieka. W znacznej mierze decydują one o poglądzie na świat i przyjmowanych wartościach. Potrzeby bezpieczeństwa obejmują dążenie do uwolnienia od strachu, lęku, chaosu.