

TEMELJNE LJUDSKE POTREBE

Pripremila: prof. Karla Dragica Pongrac,
psihoterapeut, life coach, volonter i voditelj
radionice "Umijeće življenja"

Zagreb, 25. veljače 2020.

Petar Preradović: LJUDSKO SRCE

Ljuskom srcu uvijek nešto treba,
Zadovoljno nikad posve nije:
Čim željenog cilja se dovreba,
Opet iznjeg sto mu želja klije.

Zašto tako, prezirući hljeba
Svakidanjeg, u prsima grije
Vrućom željom okrutnog jastreba
Koji ga uvijek gladnim kljunom bije?

Psiholozi, duhovnici i pedagozi, slažu se u stavu da su želje izvori naših nezadovoljstava i te vječne gladi za nečim neostvarenim.

Želje mogu biti i dio naših stvarnih potreba, ali najčešće nisu. Da bi smo ih dobro razlikovali, upoznajmo naše Temeljne ljudske potrebe, njihovu povezanost i prioritete ostvarivanja.

Život se odvija SPIRALNO i svakom stepenicom razvoja i odrastanja, mijenjaju se i naše potrebe. Zato ni jednu potrebu nije moguće trajno ostvariti, već uvijek iz nova mijenjati i usklađivati s okolnostima i zrelošću.

Vjerujem da smo se svi našli u situaciji u kojoj nam je učinjena nepravda ili nas je netko ponizio, a mi smo se povukli i prešutjeli...a dugo nakon toga, slagali u sebi rečenice, riječi koje smo trebali izgovoriti!

Možda vam je bilo i neugodno pred sobom, što ste prešutjeli, ali važno je uvidjeti da je u tom času, važnija od vašeg samopoštovanja, bila neka vaša značajna potreba:

(šef je ružno i s omalovažavanjem govorio o nekom vašem zadatku, ali vi ste trebali uslugu od njega, niste htjeli ugroziti svoje radno mjesto, pa ste potisnuli svoj osjećaj poniženja).

S vremenom ljudi dođu do spoznaje da ne postoji stvarna potreba zbog koje bi ikome dopustili da nas ugrožava, vrijeđa, ponižava...

Da bi smo došli na taj nivo, ne pomažu novac ni diplome, nekretnine, pa čak ni visoke funkcije, bogatstvo ni slava. Treba se uspeti na hijerarhiji ljudskih potreba i osigurati da su one ispunjene i zadovoljene.

Temeljne ljudske potrebe, poredane su po hijerarhiji:

- PREŽIVLJAVANJE, OBITELJ
- EMOCIONALNA SIGURNOST – PRIPADNOST
- SAMOPOŠTOVANJE
- SAMOPOUZDANJE
- SAMOIZRAŽAVANJE I PREZENTIRANJE SEBE
- INTELEKTUALNO I DUHOVNO ISPUNJENJE
- LJUBAV

Preživljavanje: mislimo na bazični instinkt – onaj što nas puni snažnom energijom kad nam je život ugrožen:

Male bebe, „palčiči“ u inkubatoru

Samoubojice koje u presudnom trenutku shvate da vole i trebaju život, čak i ako su nesretni.

Često smo u dilemi, „podijeljeni u sebi“, s dva suprotna stava oko neke situacije, koja nam je potreba važnija i kojim redom ih ispuniti. Tu treba dodati potrebe koje često podrazumijevamo pa zato i zanemarujemo:

- VODA
- HRANA
- SAN

Druga izuzetno važna potreba je
**EMOCIONALNA SIGURNOST –
POTREBA ZA PRIHVAĆANJEM!**
To je najveća emocionalna potreba
svih ljudi – da budemo prihvaćeni!

Toliko važna, da smo zbog nje u stanju cijeli život ignorirati vlastite misli i osjećaje, samo da bi nas prihvaćali u našem okruženju. Možemo pripadati paru, obitelji, organizaciji, grupi i društvu, naciji, vjeroispovijesti...

Ali, beskrajno čeznemo biti prihvaćeni, od plemenskog uređenja do danas!

Snaha se ne žali na svekrvu jer se boji da joj onda ne bi otišla po dijete u vrtić

Političari govore ono što birači žele čuti

Djeca u školi glume i lažno govore o sebi, samo da bi mogli pripadati svojoj grupi

Jedan od najbizarnijih primjera: Bošnjak koji živi u Švicarskoj, i supruga mu je iz Bosne, germanizirao je svoje ime i prezime, druži se isključivo sa Švicarcima, kupio je kuću u skupom kvartu i vozi auto popularan među bogatašima, a ipak se užasno boji da se ne otkrije njegov pravi identitet. On i supruga odbacili su svoj IDENTITET, a kad izgubimo svoje korijene, povijest, kulturu, vjeru, kad izgubimo svoj identitet, izgubimo i svoju temeljnu osobnost, izgubimo SEBE.

Romeo i Julija opjevani su zato što su zbog ljubavi bili spremni zanemariti sve druge potrebe, a može li čovjek biti sretan sam i izoliran?

Neki od najkritičnijih izbora u životu događaju se na području ljubavi. LJUBAV JE VIŠI i samim tim zahtjevniji nivo – a ne možemo na više razine, dok nismo razvili sposobnost da volimo.

Sposobnost da volimo stječemo dok razvijamo vještine i vrijednosti s nižih razvojnih razina:

SAMOPOŠTOVANJE

SAMOPOUZDANJE

SAMOIZRAŽAVANJE

**EMOCIONALNO – INTELEKTUALNA
INTELIGENCIJA**

DUHOVNO ISPUNJENJE

DRUŠTVENA SVIJEST I ODGOVORNOST

LJUBAV

Ako se ne služimo ili nemamo vještine koje se osvajaju na nižim razinama, ne možemo steći ljubav, već samo njen privid (Jaki mladog Verthera).

U osvajanju viših razina, osobito LJUBAVI, treba u skladu sa sazrijevanjem stjecati potrebne vještine, jer ako ih nemamo, najprije strada SAMOPOŠTOVANJE, prodajemo ga "zbog drugih potreba". Većina ljudi i ne zna što ono znači jer se cijeli život bori sa njegovim vanjskim obilježjima: karijera, egzistencija, status...

Ljubav koja nas samo održava u životu ili nam samo pruža sigurnost, nije jednaka kao ona:

KOJA NAS ISPUNJAVA ONA KOJA NAS PODRŽAVA BEZUVJETNO i po kojoj poštujemo sebe.

Jedan od najvećih životnih apsurda je da očekujemo poštovanje od partnera i od svih drugih ljudi, a sami sebe ne volimo i ne poštujemo (primjer Seka i Gospica).

Što nam više nedostaje unutarne ljubavi i poštovanja – to nam je teže prepoznati svoje istinske potrebe i vrijednosti. Treba oslušivati, upoznati sebe, voditi iskren dijalog sa sobom, spoznati svoje posebnosti i potencijale da bi točno znali i što nam treba, što doista želimo i kako to ostvariti.

Važno je definirati sebe prema drugim ljudima, svijetu i svakom pitanju da bi smo bili prirodni, u skladu sa sobom, autentični.

I samo hrabro – LJUBAV je prava kad je djelatna, obostrana i bezuvjetna! Otvara nam se i nesebično daje čin je počnemo tražiti u njenom apsolutnom obliku, potpunu, s velikim slovom LJ i sviješću da ona rađa, stvara, kreira i obnavlja, povezuje i okuplja, oprašta i prihvaća...!

**„LJUBAV NIKAD NE
PRESTAJE“**

Nije teško:

BUDI KAO VODA

ONA UVIJEK IDE NAPRIJED.

Ne osvrće se nazad

I ne gleda tko iz nje pije.

Svoje prepreke probije

Ili mudro zaobiđe

Ni jedan joj kamen

Dorastao nije.

Hvala na pozornosti