

PSICOLOGIA HUMANISTA

• **Teoria de la personalitat segons Maslow**

Maslow no se centra en casos clínics, sino que defineix persones sanes.

El seu esforç va dirigit a desenvolupar les potencialitats, la capacitat d'escollir i la creativitat de les persones.

La teoria de la personalitat de Maslow parteix d'uns d'uns supòsits bàsics que ja ens defineixen el seu model de persona.

- Cadascú naix amb una naturalesa interna de base biològica que és hereditària natural i personal de cadascú.
- La naturalesa interna de cada persona és en part particular i en part comú a l'espècie.
- És possible estudiar científicament aquesta naturalesa i descobrir com és.
- Maslow parla de que la naturalesa humana és bona per si mateixa i que les reaccions violentes no formen part de la naturalesa humana sinó que són reaccions degudes a la frustració de les nostres necessitats elementals i que el millor que podem fer per a evidenciar-la és adonar-nos que no és dolenta.
- La naturalesa interna no és forta ni dominant, sinó dèbil, delicada i subtil. Tant, que pot ser derrotada pels hàbits i les pressions socials, tot i això aquesta naturalesa, és molt difícil que desaparegui tant si una persona està sana com si no.
- Serà important desenvolupar una bona capacitat d'autocontrol per poder viure saludablement.

Les persones tenen com a tendència bàsica, és a dir, com a motivació fonamental, la recerca de l'autorealització, i per tant proposa un nou model de persona: la persona autorealitzada

• **Teoria de les motivacions segons Maslow**

Les persones tenen dos tipus de necessitats: les necessitats deficitàries i les necessitats de creixement. Aquestes necessitats estan organitzades de forma jeràrquica, és a dir que les primeres s'han de satisfer abans que la resta.

Una persona no es queda aturada quan ha satisfet una necessitat, sinó que immediatament desitja satisfer la necessitat següent i així successivament.

• **Necessitats deficitàries.**

Necessitats fisiològiques :

Són la base de la piràmide, són clarament imprescindibles per a la supervivència, és a dir: menjar, beure, dormir, sexe, etc...

Necessitats de protecció i seguretat :

Fan referència a la protecció de perills tant físics com psíquics. Són necessitats fonamentals durant la infància i durant tot el procés de creixement.

Necessitats d'estimació i acceptació :

Ser estimat pels altres i pertànyer a un grup són aspectes que Maslow considera fonamentals per poder autorealitzar-se. Maslow adverteix, però, del risc de dependre massa dels altres, de l'ambient exterior per

satisfereix aquestes necessitats. Per això les classifica entre les deficitàries.

Necessitats de valoració :

Són les que fan referència a la recerca de l'autoestima i per tant al concepte positiu d'un mateix. L'autoestima és una mena de fonament bàsic per a la supervivència psíquica.

- Necessitats de creixement :

Necessitats d'autorealització :

Es poden definir com la realització de les seves possibilitats, capacitats i talent, i també com el coneixement i l'acceptació plena de la pròpia naturalesa.

Una persona autorealitzada és una persona que pot ser considerada com un model ideal d'individu. La persona autorealitzada és aquella que considera tindre totes les necessitats acomplides i es sent feliç i amb una gran vitalitat i ànim per a continuar en la seva vida amb forces.

!Els trets més característics de la persona autorealitzada són els següents.

La persona està satisfeta en totes les seues necessitats que ja poden ser les bàsiques com també les seues necessitats deficitàries.

S'accepta a si mateixa i no té cap sentiment de rebuig de si mateix, al igual que no té cap culpabilitat ni vergonya per la imatge que pot donar la seua persona al seu entorn social.

Té molt clara la realitat i no es monta en cap fantasia o ficció sobre la seua vida. Viu amb els peus a terra i és concient dels passos que dona i les possibles conseqüències.

És molt oberta a les experiències que pot rebre i que poden complementar la seua experiència de certes coses. No té por a evitar-ho i busca obrir nous camins que el porten a sensacions bones i favorables.

La persona satisfeta és molt expressiva i la seua espontaneïtat és una part important en les seues relacions i amb el seu entorn social.

No és fals, és natural i es comporta amb molta sencillesa.

Té una facilitat per a trobar solucions i possibles alternatives als problemes que troba.

Li agrada trobar-se a soles i pensar i organitzar les seues idees amb tranquil·litat en els seus moments de soletat.

Sap com gaudir de la vida i poder passar el temps i saber apreciar elements com la natura, l'art...

Té bones relacions amb el seu entorn i sempre intenta donar una bona impressió de si mateix, i evita la possibilitat de molestar o ferir els sentiments de la resta de les persones que es troben al seu entorn.

Té una gran riquesa de reacció emocional, sap quina és la seua expressió per a cada moment i situació.

La democràcia és la forma en que basa les situacions. L'utilitza per a moments on fa falta trobar solucions.

L'humor és un dels elements dels que gaudeix i fa gaudir a la resta de la gent. No és agressiva. Tot el contrari,

sempre és pacífica i alegre.

Té una gran imaginació i una facilitat creativa plena d'originalitat. El seu món imaginari és ampli i ple d'alternatives.

Dóna una gran importància a valors com l'amor i l'amistat i li agrada estimar a la gent i sentir-se estimat.

No l'importa les variacions que tinga a l'escala social.

És una persona molt independent i no necessita a cap individu per a gaudir la seua supervivència o variar la seua qualitat de vida.

Gaudeix d'experiències–cim que el fan tindre bons records.

Se sent identificada amb facilitat amb els problemes del altres i dóna opinions de les seues possibles solucions en cas de ser ella la que tinga el problema.

Aquest model d'individu és molt complex trobar-lo però l'autorealització pot tindre moltes variants al llarg de la vida i és un procés que mai finalitza.

Trobem que una persona autorealitzada és algú que a causa d'experiències arriba a una alta maduresa i equilibri.

Segons Maslow l'autorealització és la cara del conjunt de valors com són la perfecció, totalitat, compliment, justícia, vida, singularitat, simplicitat, bellesa, bondat, facilitat, joc, veritat i modèstia.

Un dels trets de la persona autorealitzada són les experiències–cim que són fets concrets i positius que marquen la vida d'una persona. Uns exemples d'experiències–cim són: el naixement d'un fill, una relació personal, l'amor, un viatge, ...

Són moments d'extrema felicitat i plenitud que marquen un abans i un després en la vida de la persona.

Les experiències–cim tenen una sèrie de característiques que la defineixen, són:

1) És una EXPERIÈNCIA GLOBAL.

La persona perd una perspectiva bàsica o utilitària de la realitat per a descobrir la forma de perspectiva totalitària coneixent tota la realitat que pot.

2) És una EXPERIÈNCIA BONA i DESITJABLE.

Les experiències–cim són sempre positives i molt completes.

3) Aporta una PERCEPCIÓ DIFERENT de la realitat.

Es dóna compte de com és la realitat i l'emmotlla o la veu com siga més positiva i favorable.

4) Comporta una PERDUA DE LES NOCIONS D'ESPAI i TEMPS.

Les experiències–cim no es poden posar en un moment exacte o

Cronològicament o en un lloc exacte sino que són un conjunt de moments i situacions on no importa ni el lloc ni el temps.

5) SUPERACIÓ DE MOLTES CONTRAPOSICIONS i CONFLICTES.

Després de tindre una experiència–cim deixes de classificar les coses ja que veus la complexitat i les diferències que té cada cosa.

Aquestes experiències–cim comporten una sèrie de canvis, que segons Maslow són les següents:

- 1) Produeix efectes terapèutics i pot fer desaparèixer símptomes neuròtics.
- 2) Canvia el concepte que té la persona de si mateixa.
- 3) Pot variar el concepte sobre altres persones i les relacions que tinguen entre elles.
- 4) Pot modificar la nostra concepció del món o alguns aspectes de la realitat.
- 5) Pot facilitar la nostra creativitat, expressivitat, espontaneïtat.
- 6) Recordar una experiència com un esdeveniment important i desitjable i intentem repetir-la.
- 7) Augmenta la sensació que val la pena viure la vida encara que habitualment sigui difícil o insatisfactoria, perquè (amb l'experiència–cim) s'ha adquirit consciència de l'existència de la bellesa, la veritat, la plenitud, la bondat, la diversió, l'amistat...

El procés de convertir-se en persona segons Rogers

Carl Rogers (1902–1987) és, juntament amb Maslow, l'altre pare de la psicologia humanista. Un dels llibres més coneguts de Rogers és El proceso de convertir-se en persona (On becoming a person, 1961), on espasa els seus punts de vista sobre la psicologia. En un del apartats, Rogers es pregunta sobre els objectius de la vida d'una persona. Rogers es decanta per la resposta d'un filòsof danès, Kierkegaard (1813–1855), que deia que l'objectiu de la vida d'una persona era <<ser la persona que realment és>>. Rogers observà que les persones no són sempre allò que realment són. A partir de de la seva experiència amb pacients i de la seva experiència personal, va definir quines són les conductes de les persones que són realment elles mateixes. Són les següents:

- 1) Deixar d'utilitzar màscares! Vol dir no aparentar una cosa que no ets. Rogers deia que gastem molta energia intentant canviant o disfressant la nostra verdadera personalitat.

Exemple: Quan estem davant d'un noi/noia que acabem de conèixer, sempre intentem semblar més adults del que realment som.

- 2) Deixar de sentir els <<has de...>>. ! La conducta de les persones està marcada per molts elements. Un d'ells són les normes. Hi ha un moment que estan tan interio–

ritzades, que les seguim encara que no vulguem fer-ho. És a dir, fem les coses perquè ens han dit que <<hem de fer-ho>> i no perquè realment creguem que és la manera més adequada de fer-ho.

Exemple: Quan els nostres amics ens diuen que <<hem de fer>> alguna cosa i a nosaltres no ens agrada, la fem perquè sinò creiem que ens discriminaran i ens trauran del grup. Per això ens hem d'acostumar a rebutjar els <<has de>> i fer allò que realment volem.

3) Deixar de satisfer expectatives imposades.! La psicologia social ens diu que tendim a fer allò que fan els altres. El grau de conformisme és creixent a les nostres societats. La nostra cultura pretén que els individus segueixen uns patrons, uns models i que compleixin determinades expectatives. La conseqüència és que les persones viuen d'acord amb valors que els altres han fixat però que potser no son gens significatius.

Exemple: Actualment, el que està millor vist per als estudiants segons la societat, és que els estudiants vagin a les universitats i fagen carreres superiors. Però potser que allò que volen determinats grups d'estudiants siga estudiar un mòdul als cicles formatius, ecarà que saben que potser no està tan ben vist per la societat, ells sols seran feliços al fer aquella professió que ells volen i no la que la societat vol.

4) Deixar d'esforçar-se per agradar als altres.! Hi ha persones que s'han educat i format intentant sempre agradar als altres per tal de no rebre crítiques per part de la societat. Aquesta conducta fa que aquestes persones arriben a comportar-se d'una manera totalment oposada a la que realment volien fer. Les persones que realment són lliures (s'han acceptat a elles mateixes) deixen d'intentar fer les coses en funció dels altres i no modifiquen la seva conducta amb l'única finalitat d'agradar als altres.

Exemple: De vegades, quan comencem a eixir amb una persona, aquesta vol que ens comportem de la manera que eixa persona vol, de tal manera que ella estiga molt agust amb nosaltres, però realment nosaltres no estem agust perquè no som nosaltres mateixos, i si s'enamora alguna persona de nosaltres, s'ha d'enamorar de la nostra personalitat i no d'una altra.

5) Començar a autoorientar-se.! Vol dir que les persones adquirixen autonomia i aprenen a escollir els seus objectius elles soles, es tornen responsables d'elles mateixes i decidiesen quins comportaments són importants i quins no. Aquesta autonomia, lligada a l'augment de l'autoestima, genera por i desconfiança, no és un camí alegre i despreocupat. La llibertat, com ja va comentar Fromm (1900-1980), engendra por, però és que la manca d'autonomia genera dol.

Exemple: Vol dir que quan una persona comença a prendre decisions per ella mateixa, és llavors quan té responsabilitats i escliar, pot equivocar-se. Però és millor això, ja que si deixes que tot ho facen per tu, aquesta manca d'autonomia provoca dol, perquè has d'estar lligat al que volen els altres.

6) Començar a ser un procés.! Les persones que s'accepten a si mateixes comencen a notar que entren en un procés constant de canvi i que no els destorba aquesta sensació d'anar modificant la seva percepció de les coses i d'elles mateixes. No s'esforcen per arribar a estats definitius.

7) Començar a acceptar la seva complexitat.! L'experiència d'aquest estil de canvis implica acceptar la pròpia complexitat. Això no vol dir simplement que les persones siguin bones o dolentes, actives o mandroses, solidàries o egoistes, sinó que som una mica de totes aquestes coses alhora. Som éssers contradictoris. És tracta de no reduir la varietat de la pròpia personalitat a un sol tret i de començar a percebre la pluralitat de *jos* que amaga un mateix.

Exemple: Això vol dir que les persones som un conjunt de qualitats bones i dolentes, i que per tant no podem definir al nostre interior o personalitat com a una única qualitat.

8) Començar a obrir-se a l'experiència.!<<Ser la persona que un realment és>> implica també altres coses,

per exemple, que l'individu comenci a viure una relació franca, amistosa i íntima amb la seva pròpia experiència. Aquesta acceptació dels propis sentiments i emocions no és fàcil i sovint la persona es nega a acceptar-ho. Però el fet de manifestar-se tal com és realment fa que descobrim una gamma de sentiments que desconèixiem. Aquesta actitud d'obertura a l'experiència personal i també d'acceptació de la realitat és similar a la percepció del món que té la persona autorealitzada.

9) Començar a acceptar als altres.! Per a que una persona estiga be emocionalment, ha de començar per acceptar-se a si mateixa. A mesura que acceptem la nostra experiència, estem més capacitats per rebre les coses que ens proposen els altres. Tan important és aprendre a dir que no, com saber dir que sí i acceptar els altres i les seves maneres de fer i veure la realitat.

Exemple: Una persona que s'autorealitza adopta un tarannà obert envers els altres, apreciand i observant les coses tal com són, amb les seves peculiaritats.

10) Començar a confiar en els altres.! Començar a acceptar la nostra pròpia manera de ser ens donarà tranquil·litat i confiança. No hi ha res millor per començar una feina que saber amb què comptes. Cal per tant, mesurar oportunament les nostres forces. La confiança en un mateix explica també la conducta de les persones creatives que confien en la seva pròpia manera de fer al marge del que en diu la societat.

Exemple: Dalí, per exemple, molta gent pensava que estava boig, però ell creia en allò que feia i al cap d'un temps va ser considerat com un geni per alguns. De fet, totes les persones en general poden ser més creatives si tenen confiança en elles mateixes i desenvolupen els seus sentiments i valors interns.

BIBLIOGRAFIA:

Nueva Enciclopedia Larousse! Editorial Planeta 1997

Enciclopedia Encarta 99! Microsoft 1999

Libertad y Creatividad en la educación! Carl Rogers

INTERNET

<http://www.casabierta.com>

http://www.energiamental.com.ar/counseling/carl_rogers.htm

<http://www.uco.es/~q22momof/rogers02.htm>