

<http://pszichologuskereso.hu> - 2016. augusztus 1. 0.57

Maslow híres szükségletpiramisa széles tömegek előtt is ismert, az azonban kevésbé, hogy nem sokkal halála előtt átgondolta az egész elméletet, és ezáltal szerepet kapott benne a spiritualitás és a transzcendencia szükséglete is.

Maslow a humanisztikus pszichológia egyik alapító atyja, mely az orvosi eredetű pszichoanalízis majd a mindent viselkedés alapon (főleg állatkísérletekre alapozva) vizsgáló behaviorizmust követő harmadik erőirány volt, ahol már az emberben meglévő fejlődési potenciál, és a patológiás működés helyett az egészséges működésből való kiindulás is tágította a pszichológiai emberképet.

Nem sokkal később a humanisztikus pszichológia kinőtte saját kereteit, és a belőle kifejlődő negyedik erőirány, a transzperszonális pszichológia a spirituális és önmagunkon túlmutató élményekkel is foglalkozni kezdett.

Az önmegvalósítás a humanisztikus pszichológia egyik központi fogalma, mely alapvető motivációnkat, vágyunkat jelenti arra, hogy a bennünk lévő potenciált kibontakoztatva és képességeinket kihasználva azzá váljunk, aminek és akinek elérésére képesek vagyunk. Maslow szükségletpiramis-elméletében magatartásunkat egyéni szükségleteink kielégülésének mértéke határozza meg, és ha alapvető szükségleteinkben hiányt élünk meg, az megakadályoz minket abban, hogy a magasabbrendű szükségleteinkre és az önmegvalósításra koncentráljunk.

A szükségletpiramis legalján helyezkednek el a fiziológiai (élettani) szükségletek (pl. szomjúság és éhség csillapítása), melyek kielégítése fennmaradásunk alapvető feltétele. Amennyiben ez megtörténik, figyelmünket a biztonsági szükségletek felé tudjuk fordítani, ide tartozik az egészség, az elért életszínvonal, a mindennapi tevékenység kiszámíthatósága, megbízhatósága és védettsége. A piramis következő szintjén található a szeretet és a valahová tartozás szükséglete, tehát itt jelenhet meg a társas kapcsolatok igénye. Ezt követi az elismerés és megbecsülés iránti szükséglet, melynek kielégülése önbizalomhoz vezet. A piramis tetején helyezkedik el az önmegvalósítási szükséglet, mely az önmagunk kiteljesítésére való igényünket szimbolizálja, általa adhatunk értelmet az életünknek. Maslow élete vége felé ezt a korábbi ötlépcsős piramist hétlépcsősre bővítette, közvetlenül az önmegvalósítás szükséglete alatt megjelentek a kognitív (tudás és megismerés iránti vágy) és az esztétikai (szépség, a dolgok rendezettsége, a szimmetria iránti törekvés) szükségletek (Maslow, 2003; Carver-Scheier, 2003; Kádár, 2012), és megkülönböztette a hiány alapú szükségleteket a növekedés alapú szükségletektől. A hiány alapú szükségletek (fiziológiai, biztonsági, szeretet, valahová tartozás és elismerés szükséglete) elérése feszültségcsökkenéssel jár, míg a növekedés alapú szükségletek (kognitív, esztétikai, önmegvalósítás szükséglete) belső növekedésre, önmegvalósításra, a bennünk lévő lehetőségek kibontakoztatására ösztönöznek. Az elmélet alapján úgy tanuljuk, hogy amíg az alacsonyabb igények nincsenek kielégítve, addig a magasabb rendűek nem adhatnak motivációt, például ha éhezünk, és nincs tető a fejkünk fölött, akkor az önmegvalósítás szükséglete nem lesz fontos számunkra (Kádár, 2012).

Azonban az elméletet nem igazolja, ha valaki éppen éhségsztrájkol vagy az életét áldozza egy fontos ügyért. Gondolhatunk éppen Gandhira is, vagy vallásos, egy adott eszme mellett kiálló, történelmünkbe is gyakran hősként vagy példaképként bevonuló személyiségekre, de Kádár (2012) példaként Kőrösi Csoma Sándor életét hozza fel, aki hosszú évekig élt spártai körülmények között aszkétaként és közben fáradhatatlanul írta tanulmányait, megalkotta a

Valami, amit nem biztos, hogy tudunk Maslow szükségletpiramisáról

Írta: Adminisztrátor

2016. augusztus 01. hétfő -

tibeti-angol szótárt, mélyrehatóan tanulmányozta a szanszkrit nyelvet és közben semmilyen külső támogatást nem fogadott el, mely puritán életkörülményein segíthetett volna.

Maslow ezért a kritikák hatására élete vége felé felülbírálta elméletét, és posztumusz megjelent könyvében leírta, hogy az önmegvalósításhoz nem feltétlenül szükséges az elsődleges élettani szükségletek kielégülése. Ugyanis születésünktől kezdve van bennünk egy fejlődésre irányuló motiváció. Ennek értelmében a piramist is módosította, és tetejére, az önmegvalósítás szükséglete fölé emelte a transzcendencia szükségletét, mely a világegyetemmel való egység érzését jelenti (Kádár, 2012).

Ennek taglalása már a transzperszonális pszichológia területét képezi.

Felhasznált irodalom:

Carver, C. S., - Scheier, M. F., (2003). Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest.

Kádár, A. (2012). A pillangó útja: Megújulás, átalakulás, szárnyalás. in. Bagdy, E., F. Várkonyi, Zs., Orosz K., Kádár, A. (2012). Teljesebbé válni. Önfejlesztés, önmegvalósítás, önmeghaladás. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.

Maslow, A. (2003). A lét pszichológiája felé. Ursus Libris.

Írta:

Bogdán Brigitta

pszichológus, coach

krízistanácsadó szakpszichológus