



# Czego właściwie człowiekowi potrzeba do życia?

**M** ało kto potrafi zadowolić się szklanką wody, miską stawy i ciepłym kątem, choć do podtrzymania codziennego istnienia niewiele więcej potrzeba. Jednak to niewiele więcej objawia się już zaraz po przyjściu człowieka na świat – życie większości ludzi, którzy jako niemowlęta pozbawieni byli ciepła, bliskości, dotyku matki, już zawsze będzie naznaczone jakimś fundamentalnym niezaspokojeniem.

Niewiele więcej towarzyszy człowiekowi nieustannie przez całe życie, napędza go, popycha do wielkich przedsięwzięć i osiągnięć, ale też poczynań głupich i pochopnych. Z pewnością istnieje jakaś wewnętrzna, wytłumaczalna psychologicznie mechanika, która każe mu szukać miłości i starać się o przyjaźń. Skłania do wicia i przyozdabiania swojego gniazda. Do budowania tożsamości, rozwoju. Do poszukiwania wolności. Do poznawania świata, obcowania z pięknem. Tworzenia. Kariery. Lecz także obsesyjnego bogacenia się i obrastania w rzeczy. I do skrajnego konformizmu.

Co nas motywuje? Dlaczego większość z nas – wyjąwszy pewnie tych, którym załamało się zdrowie psychiczne – o coś zabiega i walczy? Ponieważ gdybyśmy tego wszystkiego nie robili, odczuwalibyśmy pustkę, frustrację, niezaspokojenie, brak sensu. Człowiek ma rozliczne – prozaiczne i wysublimowane – potrzeby i całe jego życie jest ich zaspokajaniem. Tym właśnie tropem – odszyfrowywania hierarchii ludzkich potrzeb – poszło wielu klasyków psychologii.

My również w tym wydaniu „Ja My Oni” zastanawiamy się, co mieści się w koszyku psychologicznych dóbr podstawowych współczesnego człowieka. Dlaczego aż tyle. I czy zawsze potrzebnie. Bo czyż nie ma wśród ludzkich potrzeb i tych wmówionych lub wymagowanych?

EWA WILK

♦ Noty o autorach ♦



**Aleksandra Cistak**

doktorka psychologii, adiunkt UMK w Toruniu, wiceprezesa Polskiego Stowarzyszenia Psychologii Społecznej



**Katarzyna Growiec**

psycholożka, doktorka socjologii, adiunkt na Uniwersytecie SWPS, trenerka umiejętności psychospołecznych



**Grzegorz Gustaw**

psycholog organizacji, certyfikowany trener biznesu, superwizor trenerów, konsultant, wykładowca



**Magdalena Kaczmarek**

doktorka psychologii, adiunkt na Uniwersytecie SWPS



**Piotr Kaczmarek-Kurczak**

doktor nauk ekonomicznych, wykładowca na Akademii Koźmińskiego w Warszawie



**Katarzyna Kazmierowska**

dziennikarka, sekretarz redakcji miesięcznika „Pismo. Magazyn opinii”



**Magdalena Nowicka**

doktorka psychologii, doktorka z Uniwersytetu SWPS



**Kinga Tucholska**

doktorka psychologii, wykładowczyni, badaczka. Zajmuje się pomocą psychologiczną



**Anna Tylikowska**

psycholożka, doktor nauk humanistycznych, wykłada, bada, konsultuje, pomaga



**Dorota Wiśniewska-Juszczak**

doktorka psychologii z Uniwersytetu SWPS, kierowniczka Studiów Podyplomowych Creative Leadership

**Dziennikarze POLITYKI i polityki.pl:**



**Przemek Berg**



**Joanna Cieśla**



**Katarzyna Czarnecka**

redaktor wydania „Ja My Oni”



**Anna Dąbrowska**



**Anna Dobrowolska**



**Agnieszka Krzemińska**



**Violetta Krasnowska**



**Teresa Olszak**



**Joanna Podgórska**



**Ryszarda Socha**



**Agnieszka Sowa**



**Paweł Walewski**



**Ewa Wilk**  
redaktor naczelna „Ja My Oni”



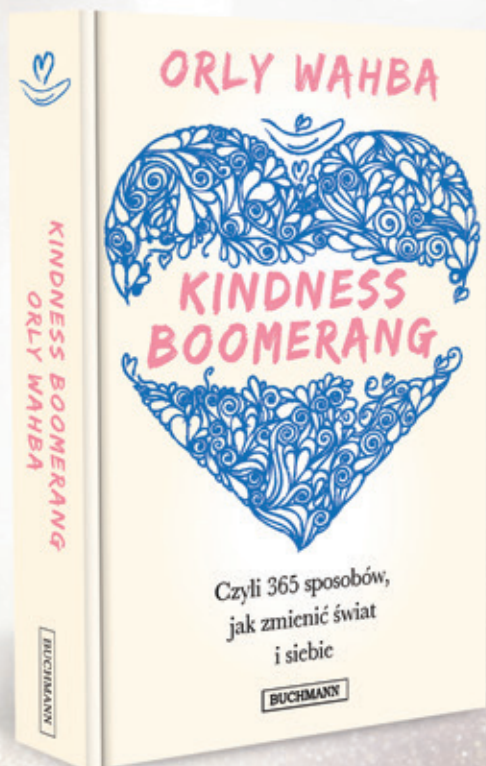
**Aleksandra Żelazińska**



# KINDNESS BOOMERANG ORLY WAHBA

CHCESZ ZMIENIĆ ŚWIAT?  
ZACZNIJ OD SIEBIE!

POZNAJ **365** GESTÓW  
ŻYCZLIWOŚCI, INSPIRUJĄCYCH  
CYTATÓW I REFLEKSJI



**Nowa książka kultowego autora  
Architektury szczęścia, Lęku o status  
i Jak Proust może zmienić twoje życie**

## ALAIN DE BOTTON PRAWDZIWA HISTORIA MIŁOŚCI

**Opowieść, która zastąpi wszystkie  
poradniki świata**

Zmusiła mnie do przemyślenia na nowo,  
co to właściwie znaczy: być szczęśliwym  
w związku.

– NYMag.com



PORADNIK PSYCHOLOGICZNY **POLITYKI**  
TOM 29, 1/2018

ja  
my  
oni

## **JA** czego dusza potrzebuje

**8 NAPĘD NA WIELE KÓŁ** Magdalena Kaczmarek  
❖ Czym są ludzkie potrzeby – jak je rozumie psychologia różnych nurtów.

**13 KU CZŁOWIECZEŃSTWU** Kinga Tucholska  
❖ Jak ludzkie potrzeby i skutki ich niezaspokożenia rozumiał Abraham Maslow.

**14 KONTROLA POD KONTROLĄ** Anna Tylikowska  
❖ Czy potrzeba panowania nad własnym życiem, wpływu na zdarzenia i innych ludzi jest fundamentem ludzkiej psychiki, czy też naszym przekleństwem.

**18 CZŁOWIEK, WERSJA DOJRZAŁA**  
Magdalena Nowicka ❖ Czego ludzie potrzebują na starość.

**21 NASZE KOCHANIE** Katarzyna Growiec  
❖ Czym jest miłość i czy rzeczywiście jest człowiekowi niezbędna.

**23 PORADZĘ SOBIE** ❖ Jak żyć, gdy zabraknie najważniejszego: zdrowia.  
Z psycholożką i psychoonkolożką  
dr n. med. Mariolą Kosowicz  
rozmawia Paweł Walewski

**28 CZŁOWIEK TO BRZMI SENNIE** ❖ O śnie, bezsenności, marzeniach i koszmarach sennych.  
Z psychiatrą i neurofizjologiem  
dr. hab. n. med. Adamem Wichniakiem  
rozmawia Agnieszka Sowa

**32 PRAWIE NA JAWIE** Przemek Berg  
❖ Czy można śnić to, co się chce, albo to, co ktoś nakazał.

**34 ODPUŚCIĆ SOBIE REMBRANDA**  
❖ Czy i do czego człowiekowi potrzebne są piękno i harmonia.  
Z historyczką sztuki prof. dr hab. Marią Poprzeczką rozmawia Violetta Krasnowska

**38 OKLASKI ZA KLASER** Anna Tylikowska  
❖ Dlaczego ludzie potrzebują hobby.

**42 W DRODZE DO SIEBIE** Kinga Tucholska  
❖ Po co człowiekowi stały rozwój i samoaktualizacja.

**46 SAMOPOWTARZALNI** ❖ Po co człowiekowi i stare, i wciąż nowe święta, rytuały, obrzędy.  
Z archeolożką, etnolożką, doktorką nauk o sztuce  
Ewą Klekot rozmawia Joanna Podgórska

**50 PAŃSTWO NA ZAGRODZIE** Ryszarda Socha  
❖ Dlaczego ludzie na ogół potrzebują uwić gniazdo, ogrodzić je i suto zaopatrzyć.

**54 NIESŁUSZNIE POSŁUSZNI** ❖ Skąd w ludziach tak silna potrzeba konformizmu.  
Z psychologiem społecznym  
dr. Tomaszem Grzybem  
rozmawia Agnieszka Krzemińska

28







58

## MY czego łakną nasi bliscy

**58 ZMYŚL NAD ZMYŚLAMI** Agnieszka Sowa,  
Teresa Olszak ❖ **Czym dla człowieka jest dotyk**  
– 15 pytań i odpowiedzi.

**64 PRZEMYŚLANE PRZYTULANIE** ❖ **Jak zapewnić dziecku bliskość, nie przekraczając jego granic.**  
Z psycholożką Agnieszka Stein  
rozmawia Katarzyna Kazmierowska

**68 NAŁOGOWI MIŁOŚNICY** ❖ **Dlaczego seks jest niezbędny, ale w nadmiarze zaczyna być niszczący.** Z psychologiem dr. hab. Mateuszem Gołą  
rozmawia Agnieszka Krzezińska

**72 OBRONA KONIECZNA, TERYTORIALNA** ❖ **O potrzebie zachowania granic, czyli jakie skutki psychologiczne przynosi molestowanie seksualne i jak na nie reagować.** Dr Agnieszka Mościcka-Teske  
odpowiada na pytania Katarzyny Czarneckiej.

**76 ODCINANIE, PRZEGINANIE** ❖ **Dlaczego nastolatki potrzebują hulać, błaznować i rozrabiać.**  
Z psycholożką dr. hab. Grażyną Katrą  
rozmawia Joanna Ciesła

## ONI czego chcieć od świata

**80 WIELKIE OCZY STRACHU** Ewa Wilk  
❖ **Skoro poczucie bezpieczeństwa jest elementarną potrzebą człowieka, to jak żyć we współczesnym nieprzewidywalnym, pełnym zagrożeń świecie.**

**86 FIRMO, STWÓRZ MNIE NA NOWO**  
Piotr Kaczmarek-Kurczak ❖ **Jak ewoluuje spojrzenie na potrzeby pracowników we współczesnym zarządzaniu.**

**90 TOŻSAMĄ Z PRACĄ** Grzegorz Gustaw  
❖ **Co zrobić, by pracownik mógł zidentyfikować się ze swoją firmą.**

**93 PRZEPRACOWAĆ PRACĘ** Ryszarda Socha  
❖ **Jakie potrzeby – poza oczywistymi, materialnymi – zaspokajają praca i dlaczego strach przed jej utratą jest tak dotkliwy.**

**97 DWIE TWARZE LIDERA** Aleksandra Cisłak,  
Dorota Wiśniewska-Juszczak ❖ **Potrzeba władzy – co w niej może być pozytywnego.**

**100 KOCHAM I NIE ROZUMIEM** Ewa Wilk  
❖ **Czy człowiek ma potrzebę wolności i jak właściwie ją pojmuje.**

**104 MANIA MIENIA** Aleksandra Żelazińska  
❖ **Czy świat komercji zaspokaja rzeczywiste potrzeby człowieka, czy też je bezustannie stwarza.**

**108 CAŁY TEN ZGIEŁK**  
Anna Tylikowska  
❖ **Dlaczego ludzie potrzebują ciszy – na zewnątrz i w swym wnętrzu.**

**110 TYLKO CZTERY KROKI**  
Anna Dąbrowska,  
Anna Dobrowolska  
❖ **Jak wyrazić swoje potrzeby, aby inni je uwzględniali.**

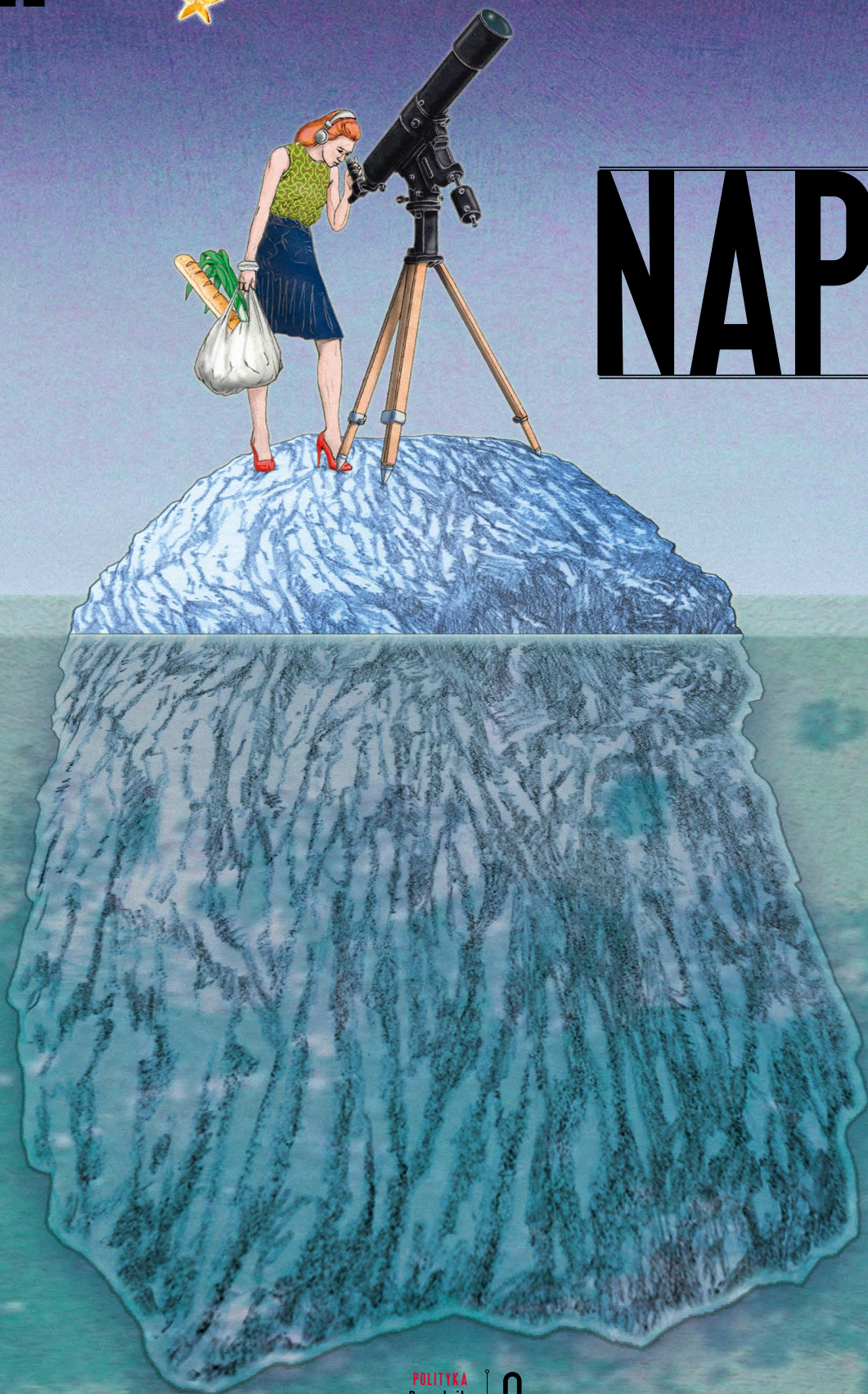
80





ja  
my  
oni

# NAPĘD





# NA WIELE KÓŁ

DLACZEGO LUDZIE OGLĄDAJĄ TELEWIZJĘ?

CZEMU SPĘDZAJĄ WIELE LAT W SZKOŁACH?

PO CO CHODZĄ NA BADANIA LEKARSKIE, GDY NIC IM NIE DOLEGA?

CZEMU TROSZCZĄ SIĘ O TO, CO MYŚLĄ O NICH INNI?

PO CO ZAWIERAJĄ ZWIĄZKI MAŁŻEŃSKIE?

SKĄD BIERZE SIĘ SKŁONNOŚĆ DO GROMADZENIA RZECZY? DLACZEGO

PIENIĄDZE SĄ DLA LUDZI TAK WAŻNE, ŻE DUŻĄ CZĘŚĆ ŻYCIA

POŚWIĘCAJĄ ICH ZARABIANIU?

CZEMU LUBIĄ WYGRYWAĆ?

SKĄD ICH UPODOBANIE DO MYŚLENIA I OPOWIADANIA O SOBIE?

DO CZEGO SŁUŻĄ IM RELIGIE, PO CO SIĘ MODLĄ?



# CZYM SĄ LUDZKIE POTRZEBY – JAK JE

MAGDALENA KACZMAREK  
RYSUNEK MIROŚLAW GRYŃ

**Z**anim psychologia – poszukując odpowiedzi na pytania, co motywuje człowieka do jego zachowań, co jest napędem do rozmaitych ludzkich działań i aktywności – zaczęła zajmować się potrzebami, interesowano się popędami. Wywodzą się one wprost z biologii i są istotą motywacji – tak zwierząt, jak i ludzi. To rodzaj tak zwanej motywacji braku: niezaspokojenie popędu wzbudza napięcie, które z kolei powoduje angażowanie się w działania prowadzące do jego redukcji, a tym samym zaspokojenia. W tym momencie popęd cichnie, do czasu, gdy pojawia się kolejny stan deprywacji. Motywacja braku ma więc charakter homeostatyczny – służy utrzymywaniu równowagi, nie ma w niej natomiast źródeł wzrostu i zmiany.

## Freud, czyli popędy

Najszerzej znanymi popędami są dwa, które **Zygmunt Freud (1856–1939)** uznał za podstawowe: seksualny, czyli życia, zwany także Erosem, oraz – spleciony z nim jako antyteza – agresji, śmierci, Tanatos. Im Freud przypisywał bardzo ważną rolę. Uważał, że tworzą pierwotną strukturę osobowości, czyli Id, i są przyczyną wszystkich ludzkich zachowań. Ich zaspokojenie nie zawsze jest jednak łatwe, czy nawet możliwe, i może wchodzić w konflikt z ograniczeniami rzeczywistości, a także wskazaniami moralnymi. Dlatego też energia popędów bywa przekierowywana poprzez mechanizmy obronne, a ich redukcja może być dla zewnętrznego obserwatora nieoczywista. Przykładowo, chcąc zaspokoić popęd życia, można sublimować go poprzez działalność artystyczną, a popędowi agresji dawać wyraz na przykład w sporcie.

Zdaniem Freuda popędy są ze swej natury nieświadome, a psychika człowieka podobna jest do góry lodowej, której tylko drobna część unosi się nad powierzchnią wody, co jest metaforą ograniczonej świadomości. Tak więc presja na zaspokojenie popędów oraz wysiłki mające na celu ich bezpieczne i moralne rozładowanie to główne motory zachowania człowieka. W tym ujęciu ma ono bardzo pierwotną, zwierzęcą naturę, którą rządzi instynkt przetrwania i wydania na świat potomstwa.

## Behawioryści, czyli popędy pierwotne i wyczone

Również behawioryzm, historycznie jedno ze starszych podejść w psychologii, jeśli już opisywał motywację człowieka, ograniczał się do pojęcia popędu. W podejściu tym – inaczej jednak niż w klasycznej psychoanalizie – założono, że nie wszystkie popędy muszą być wrodzone i obok tych pierwotnych można wyróżniać również wtórne, które powstały w procesie uczenia się. Choć ból jest w sposób wrodzony przykry i jego unikanie ma charakter popędu pierwotnego, to np. lęk przed osamotnieniem wyniesiony z okresu niemowlęctwa, w którym nastąpiło

skojarzenie braku opiekuna z fizycznym dyskomfortem, jest już popędem wtórnym. W ujęciu behawioryzmu motywacja człowieka choć nadal ma biologiczną naturę, nabiera już charakteru zindywidualizowanego i będącego skutkiem interakcji człowieka z jego środowiskiem.

## Murray, czyli potrzeby a osobowość

Produktem relacji pomiędzy człowiekiem i środowiskiem są właśnie potrzeby. Takie znaczenie nadał im **Henry Murray (1893–1988; Harvard)**, wielki propagator pojęcia potrzeb oraz autor koncepcji osobowości, w której potrzeby stawiane są na pierwszym planie i poprzez nie dokonywany jest opis osobowości. Murrayowi zależało, żeby o osobowości człowieka opowiedzieć w sposób dynamiczny, odwołując się raczej do procesów niż struktur. Potrzeby mają właśnie taki charakter. To konstrukty odpowiadające pewnej sile w umyśle, która nie tylko organizuje zewnętrzną aktywność człowieka, ale też postrzeganie, interpretację napływających informacji czy myślenie. Zdaniem Murraya potrzeby wpływają więc na to, jak ludzie widzą otaczającą ich rzeczywistość, na co zwracają uwagę. Sprawdza się tu powiedzenie: głodnemu chleb na myśli.

Podobnie jak w przypadku popędów, potrzeby opisane przez Henry'ego Murraya mają charakter motywacji homeostatycznej – ich niezaspokojenie rodzi poczucie napięcia, które skłania do poszukiwania sposobu na jego rozładowanie i tym samym powrót do stanu równowagi. Współpracownicy i kontynuatorzy myśli Murraya wskazywali na 15, które dziś są przedmiotem pomiaru, zarówno poprzez testy projekcyjne, jak i tradycyjne kwestionariusze, bo nasilenie poszczególnych potrzeb opisuje indywidualność człowieka na tle innych ludzi. Oto one:

- **osiągnięć**, która motywuje do podejmowania działań trudnych, ambitnych, które nadają społeczny prestiż, wywołują uczucie dumy;
- **dominacji**, która oznacza chęć stawiania w centrum lub na czele grupy; przewodzenie innym, odporność na krytykę i skłonność do wpływania na innych;
- **wytrwałości**, czyli chęć kontynuacji rozpoczętych działań, sumienność, powaga;
- **porządku**, która motywuje do bycia zdyscyplinowanym, kontrolującym siebie;
- **rozumienia siebie i innych**, która skłania do bycia spstrzegawczym w stosunku do siebie oraz innych osób;
- **opiekowania się**, czyli wrażliwość i życzliwość w stosunku do innych ludzi;
- **afiliacji**, która jest tendencją do przebywania z innymi, towarzyskości;
- **kontaktów heteroseksualnych**, która wyraża się w serdeczności, energii i aktywności;
- **ujawniania się** (nazywana też potrzebą ekshibicjonizmu psychicznego), czyli skłonność do egocentryzmu i skupiania uwagi otoczenia na sobie;
- **autonomii**, która motywuje do indywidualizmu, asertywności i skupiania się na swoich potrzebach;
- **agresji**, a więc impulsywność i reagowanie gniewem;



# ROZUMIE PSYCHOLOGIA RÓŻNYCH NURTÓW

- **zmian**, która motywuje do podejmowania nowych doświadczeń, bycia spontanicznym;
- **doznawania opieki i wsparcia**, czyli skłonność do szukania wsparcia u innych, poczucie własnej słabości;
- **poniżania się**, która oznacza doznawanie poczucia winy, dostosowywania się do innych za wszelką cenę;
- **podporządkowywania**, czyli ustępliwość i konformizm.

Potrzeby mogą mieć swoje źródło na zewnątrz osoby albo w niej samej. Więcej nawet: człowiek może sam wzbudzać napięcie motywacyjne, świadomie je podsycając. O ile więc jest na łasce i niełasce popędów, nawet jeśli przyjmie, że niektóre z nich nie są wrodzone, o tyle w stosunku do potrzeb jest znacznie bardziej podmiotowy i aktywny. Inaczej jeszcze mówiąc: popędy mają ludzi, a ludzie mają potrzeby.

Murray podzielił je na kategorie:

- **pierwotne – wrodzone i wtórne** – wynikające z naszych doświadczeń;
- **jawne i stłumione**;
- **skoncentrowane**, które dotyczą wąskiego zakresu aktywności lub sytuacji, i **rozproszone**, dla których zakres przejawiania się jest szeroki;
- **o charakterze reaktywnym**, wzbudzone poprzez czynniki zewnętrzne, i **proaktywne**, wzbudzone przez samą jednostkę.

luje dodatkowo z sukcesami w prowadzeniu własnej firmy. Badacz tej potrzeby **David McClelland (1917–98; Uniwersytet Bostoński)** wykazał ponadto, że jest ona kształtowana środowiskowo. Zespół tego amerykańskiego psychologa porównywał obecność motywu osiągnięć w bajkach i czytankach dla dzieci w różnych kulturach (np. amerykańska vs. irańska z czasów sprzed rewolucji islamskiej). Zauważono, że obecność potrzeby osiągnięć jest w różnym stopniu obecna i różnie wartościowana w badanych kulturach. W kulturze amerykańskiej jej obecność jest spektakularnie duża: w wielu filmach dla dzieci motyw spełniania przez bohatera ambitnego marzenia i rywalizacji jest tematem wręcz dominującym. McClelland uznał, że to nasycenie kultury potrzebą osiągnięć przekłada się na dążenie do osiągnięć już w życiu dorosłym, a to z kolei wiąże się z większymi sukcesami w pracy i osiągnięciem sukcesów w gospodarce wolnorynkowej.

## Fromm, czyli mniej z natury, więcej z kultury

Rodzi się pytanie, dlaczego wśród ludzi tak ważne są motywy, które nie mają pierwotnego biologicznego cha-

## POTRZEBY WPŁYWAJĄ NA TO, JAK LUDZIE WIDZĄ OTACZAJĄCĄ ICH RZECZYWISTOŚĆ, NA CO ZWRACAJĄ UWAGĘ. SPRAWDZA SIĘ TU POWIĘDZENIE: GŁODNEMU CHLEB NA MYŚLI.

Ten ostatni podział można uznać za najbardziej przełomowy, jeśli chodzi o porównanie pojęcia popędu i potrzeby. Potrzeby – co jest zupełnie nowe – wybiegają ku przyszłości. Nie są tylko odpowiedzią na impulsy, ale są napięciem motywacyjnym, które ma na celu ukształtowanie pewnej wizji przyszłości.

### McClelland, czyli wielka potrzeba osiągnięć

Niektóre z tych potrzeb – na przykład potrzeba dominacji, autonomii, a przede wszystkim osiągnięć – doczekały się licznych odrębnych badań. Wiele potwierdza zarówno fakt istnienia takich potrzeb, jak i ich funkcjonalne znaczenie. Wykazano np., że diagnoza wyższej potrzeby osiągnięć wróży większe sukcesy życiowe rozumiane jako osiągnięcie trudniejszych celów, zajmowanie wyższych stanowisk, podejmowanie się ambitnych – ale ciągle realistycznych – planów. Badania nad przedsiębiorcami pokazują, że nawet na tle menedżerów osoby prowadzące własne firmy charakteryzuje wysoka potrzeba osiągnięć, a w dodatku potrzeba ta kore-

rakteru. Na to pytanie próbował odpowiedzieć jeden z kontynuatorów myśli Freuda – **Erich Fromm (1900–80)**. Zdaniem tego psychologa istotnym czynnikiem, który wyróżnia świat doświadczeń ludzi na tle świata zwierzęcego, jest zdolność do autorefleksji i uświadomienia sobie swojej kruchości i śmiertelności. U człowieka impulsy płynące z natury ulegają wytłumieniu, a zachowania determinowane są głównie czynnikami społecznymi i kulturowymi. Nic więc dziwnego, że popędy – choć nadal istniejące – odchodzą na dalszy plan, a ważniejsza staje się analiza potrzeb, które kształtują się pod wpływem doświadczeń człowieka z innymi ludźmi i szerokim otoczeniem społecznym – kultury. Potrzeby te to:

- **powiązań**, czyli tworzenia więzi z innymi ludźmi (przy czym więzi to coś więcej niż same kontakty – obecne są w nich emocje i zachowana jest podmiotowość danej jednostki);
- **transcendencji**, czyli wyjścia poza obecny stan, przejęcie kontroli nad swoim życiem i nadanie mu głębszego sensu;
- **zakorzenienia**, czyli poczucie przynależności do grupy, tradycji;



## W KULTURZE AMERYKAŃSKIEJ POTRZEBA OSIĄGNIĘĆ JEST BARDZO EKSPONOWANA: W WIELU FILMACH DLA DZIECI MOTYW SPEŁNIANIA AMBITNEGO MARZENIA I RYWALIZACJI JEST TEMATEM WRĘCZ DOMINUJĄCYM.

- ▶ **tożsamości**, czyli nazwania siebie samego, określenia swojej indywidualności;
- **systemu orientacji**, czyli przyjęcia pewnych zasad rozumienia rzeczywistości, jej interpretacji;
- **stymulacji**, czyli podjęcia się aktywnej roli w kontakcie ze światem.

### Psychologia humanistyczna, czyli wielka potrzeba rozwoju

Myśl Fromma wydaje się bliska innej tradycji psychologii – podejściu humanistycznemu. Tutaj rewolucyjne – zarówno w opozycji do tradycji psychoanalizy, jak i behawioryzmu – było potraktowanie człowieka jako bytu wyrastającego ponad zwierzęcą naturę, który nie daje się zrozumieć poprzez teorie uniwersalne opisujące ogólne prawidłowości dotyczące istot żywych. Zupełnie nowe było też spojrzenie na człowieka z perspektywy tzw. pozytywnego bieguna jego osiągnięć. O ile więc psychoanaliza koncentrowała się na lęku, nerwicy i zaburzeniach psychicznych, o tyle psychologowie humanistyczni zapoczątkowali tzw. psychologię pozytywną, która koncentruje się na takich pojęciach, jak zdrowie psychiczne, zadowolenie czy wręcz szczęście.

Radykalnie optymistycznie ocenę natury człowieka i możliwości jego rozwoju reprezentował Abraham Maslow (patrz ramka). Maslow uznał, że natura człowieka jest zasadniczo dobra, a człowiek w naturalny sposób dąży do rozwoju. Wyróżnił potrzebę samoaktualizacji, która działa na zasadzie: apetyt rośnie w miarę jedzenia.

Wśród psychologów z kręgu humanistycznego brakuje pełnej zgody, czym w istocie jest ta potrzeba. Pomimo braku precyzji intuicja podpowiada, że faktycznie motywacje człowieka nie sprowadzają się do zaspokojenia potrzeb fizjologicznych, poczucia bezpieczeństwa, przynależności do grupy oraz doznawania szacunku ze strony innych. Bardzo wielu ludziom chodzi o coś więcej i dążenie do własnego rozwoju szczególnie wyraźnie opisuje ich życiowe wybory. Równocześnie jednak bardzo wielu osobom rozwój osobisty zdaje się nie zaprzętać głowy. Maslow nazywał takie osoby ludźmi typu D, u których motywacja opiera się wspomnianej zasadzie braku, czyli deprivacji. Próbą wyjaśnienia tego fenomenu była propozycja Maslowa, aby potrzeby uszeregować hierarchicznie (co do historii psychologii weszło pod hasłem piramidy potrzeb Maslowa).

Choć pomysł ten wydaje się atrakcyjny i częściowo znajduje odzwierciedlenie w badaniach, nadal nie wyjaśnia, dlaczego istnieją ludzie – a biografie wybitnych twórców bardzo często tego dowodzą – którzy, nie mając zaspokojonych potrzeb niższego rzędu (cierpiąc głód, będąc odrzucanymi przez innych), wytrwale realizują swoje pasje.

Współcześnie warto zaproponować zapewne bardziej subtelne wyjaśnienia niż podział Maslowa na dwa typy ludzi – tych, co dążą do samoaktualizacji, i tych, którymi kierują motywy z niższych warstw piramidy. Na przykład cecha otwartość na doświadczenie różnicuje ludzi pod względem tego, jak bardzo jesteśmy ciekawi świata, otwarci na nowość, zainteresowani swoim życiem wewnętrznym. Wydaje się więc, że w zależności od poziomu otwartości na doświadczenie potrzeba samoaktualizacji może odgrywać w życiu człowieka większą lub mniejszą rolę.

### Bandura, czyli skuteczność i kontrola

Na koniec, pisząc o potrzebach, warto wskazać na kategorię potrzeb, która wiąże się z pojęciem Ja, czyli obrazem, wiedzą, którą mamy na temat samych siebie. Tej kategorii potrzeb poświęcono tysiące badań, które wskazują na ich ważną rolę w ludzkim zachowaniu. Na przykład zgodnie z koncepcją kanadyjskiego psychologa **Alberta Bandury (ur. 1925)** doświadczenia osobiste oraz obserwacja innych ludzi kształtują w człowieku pewien poziom poczucia własnej skuteczności. Im to poczucie większe, tym chętniej angażuje się w działania, jest bardziej wytrwały, ma lepszy nastrój. Wygląda więc na to, że można mówić o potrzebie posiadania poczucia własnej skuteczności.

Podobnie funkcjonuje dość pokrewne pojęcie – potrzeba kontroli (s. 14). Gdy człowiek poczuje, że jest pionkiem, a nie aktywnym podmiotem, wywołuje to w nim dyskomfort. Brak poczucia kontroli może prowadzić do podejmowania działań nawet obiektywnie dla niego niekorzystnych, których celem jest przede wszystkim przywrócenie poczucia kontroli (zjawisko to nazywa się reaktancją, którą można określić potocznym powiedzeniem: na złość mamie odmrozę sobie uszy). Badania dowodzą także, że ludzie powszechnie zawyżają poczucie sprawowanej kontroli, co też wskazuje na to, jak jest ona ważna. Dla jej zaspokojenia wielu zniekształca obraz, ulegając tzw. iluzji kontroli, gdzie szacowane subiektywne poczucie kontroli jest z reguły większe niż to mierzone obiektywnie.

Można więc powiedzieć, że pojęcie potrzeb pojawiło się w akademickiej psychologii jako alternatywa wobec pojęcia popędu. Można być świadomym swych potrzeb i mieć wybór. Można je mieć, a ich nie spełniać. Chociaż – jak wskazują badania psychologów poznawczych nad potrzebą sprawowania kontroli – być może jest w tym pewna doza myślenia życzeniowego. Niewykluczone, że ludzie równie mocno podporządkowani są potrzebom, jak zwierzęta instynktom.

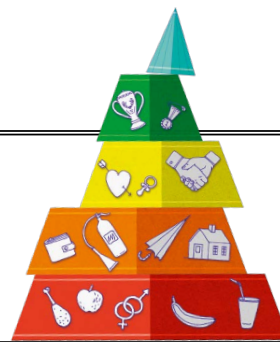
MAGDALENA KACZMAREK





# KU CZŁOWIECZEŃSTWU

Jak ludzkie potrzeby i skutki ich niezaspokojenia rozumiał Abraham Maslow



**A**braham Harold Maslow (1908–70), amerykański psycholog, nazywany ojcem teorii hierarchii potrzeb. Jeden z najważniejszych przedstawicieli nurtu psychologii humanistycznej i prekursorów psychologii transpersonalnej. Był akademikiem, prowadził prace badawcze i wykładał psychologię. Pracował m.in. na uniwersytetach Cornella, Columbia i Brandeis oraz w Brooklyn College w Nowym Jorku (gdzie poznał Karen Horney, Ericha Fromma, Ruth Benedict). W latach 60. pełnił funkcję przewodniczącego Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego. W 1954 r. ukazała się książka, której zawdzięczał swoją sławę – „Motivation and Personality” („Motywacja i osobowość”). Rozwinął w niej swą teorię potrzeb, której zarys już w 1943 r. przedstawił w artykule „A Theory of Human Motivation” („Teoria motywacji ludzkiej”), opublikowanym w „Psychological Review”.

W latach 50. wraz z Carlem Rogersem i Rollo Mayem przyczynił się do powstania psychologii humanistycznej, określanej jako „trzecia siła” w psychologii. Myśl humanistyczna miała, w ich założeniu, oferować nową (w stosunku do psychoanalitycznej i behawiorystycznej) perspektywę w spojrzeniu na człowieka. Maslow nie negował nigdy wartości pozostałych „sił”, starał się jedynie uwypuklić to, co tamte pomijały.

Na początku kariery naukowej Abraham Maslow był zdeklarowanym behawiorystą. Uzyskał doktorat, prowadząc badania nad zachowaniami seksualnymi i dominatywnymi naczelnych. Głęboki wstrząs, który spowodował u niego przewartościowanie i zwrot ku humanizmowi, przeżył, będąc świadkiem demonstracji amerykańskiego społeczeństwa po ataku na Pearl Harbor w 1941 r. Oglądał te obrazy – jak wspomina w swej biografii – ze łzami w oczach jako wyraz zbiorowej nienawiści, agresji i destrukcji, negatywnych sił drzemących w naturze człowieka, a wyeksponowanych w teorii Freuda. Wtedy postanowił, iż udowodni, że w ludzkiej naturze kryją się nie tylko popędy niszczycielskie, ale znacznie ważniejsze od nich możliwości zdrowia, siły i szczęścia. Postanowił zająć się badaniem ludzi, którzy wydają się psychologicznie najzdrowsi.

Sformułowana przez Maslowa teoria samoaktualizacji (s. 42) opiera się na założeniu, iż ludzie mają wrodzoną, biologicznie uwarunkowaną naturę, która jest częściowo gatunkowa, a częściowo indywidualna – w przypadku każdego wyjątkowa. Domaga się ona aktualizacji i jest zasadniczo dobra. Ewentualne negatywne właściwości człowieka (np. bierność, chciwość, agresywność) są objawem niezaspokojenia jego naturalnych potrzeb. Maslow, podobnie jak Kurt Goldstein, który wprowadził pojęcie samorealizacji, widział w niej podstawowy dynamizm rozwojowy, wewnętrzną biologiczną siłę, która sprawia, że „żołędź dąży, jeśli można tak powiedzieć, w kierunku stawania się dębem, albo tygrys dąży do stawania się coraz bardziej tygrysim. (...) Tej samej sile podlega człowiek,

który dąży w kierunku stawania się coraz pełniejszą istotą, która w coraz doskonalszy sposób realizuje własne człowieczeństwo”. Proces stawania się tym wszystkim, czym stać się można, stanowi istotę życia.

Według Maslowa samorealizacja to nie tylko zachodzący samoistnie mechanizm rozwoju organizmu, to także najwyższa ludzka potrzeba (metapotrzeba). Do podstawowych należą zaś potrzeby fizjologiczne, bezpieczeństwa, związków uczuciowych, samoakceptacji oraz uznania ze strony innych. Ich niezaspokojenie jest źródłem choroby fizycznej albo zaburzeń psychicznych. Jeśli są zaspokojone – człowiek jest syty, czuje się bezpieczny, kochany i kochający, pewny siebie i ma wsparcie innych – daje to podłoże do aktywizacji potrzeb wyższych. Są nimi potrzeby samourzeczywistnienia, pragnienia „samospelnienia”, czyli zrealizowania swoich indywidualnych możliwości, a także powiązane z nimi potrzeby poznawcze (pragnienia zdobycia i systematyzowania wiedzy, poznania siebie, zrozumienia innych i świata), estetyczne (piękna, prostoty, harmonii) oraz duchowe (sensu, nadziei, jedności, pełni, przekraczania podziałów). Niezaspokojenie potrzeb wyższych jest źródłem tzw. metapatologii, do których Maslow zaliczał m.in. depresyjność, rozpacz, cynizm, apatię, alienację, utratę umiejętności bawienia się i odczuwania radości życia.

**W**yróżnione przez Maslowa dwie grupy potrzeb są, zgodnie z jego teorią, źródłem dwóch jakościowo różnych motywów i co za tym idzie dwóch różnych stylów działania. Potrzeby podstawowe wiążą się z tzw. motywacją typu D (od ang. *deficiency*, czyli niedoboru, braku). Popychają, zmuszają do aktywności ukierunkowanej na realizację celu, do działań utylitarnych, będących „po coś” – by zrealizować zadanie, rozwiązać problem, zaspokoić odczuwany brak, np. zdobyć jedzenie czy podziw ze strony innych, rozwinąć potrzebne w pracy kompetencje. Potrzeby wyższe (w tym samorealizacji) są podstawą tzw. motywacji typu B (od *being* – istnienia, bycia). Nie tyle popycha ona do działania, co pociąga do aktywności stanowiącej nagrodę samą w sobie i w tym sensie nie-celowej. Funkcjonowanie w tym trybie (określanym jako „tryb bycia” czy kontemplacyjny) sprzyja rozwojowi i samorealizacji motywowanej wewnętrznie. Oczywiście osoby samorealizujące się podejmują aktywności utylitarne, ale potrafią poza tym po prostu zanurzać się w doświadczeniu. Napędzane są ciekawością, radością samego działania, odkrywania; są otwarte na to, co przynosi bieżąca chwila. Mogą dzięki temu czerpać głęboką satysfakcję z życia bez względu na okoliczności, na to, czy osiągną zamierzony efekt czy nie. Hierarchia potrzeb Maslowa jest często przedstawiana jako piramida, choć sam uczyony nigdy nie skorzystał z tego sposobu ilustrowania swej teorii.

KINGA TUCHOLSKA



ANNA TYLIKOWSKA

**Z** dobywanie wiedzy, dbałość o zdrowie i relacje z innymi, zabieganie o dobra materialne i finansowe, utrzymywanie wysokiej samooceny czy wiara w „siłę wyższą” zaspokajają ludzkie potrzeby rozumienia świata, bezpieczeństwa, przynależności, samostanowienia i posiadania sensu życia. Wszystkie łączy to, że nie są niezbędne do życia. Jedyną motywacyjną koniecznością, jak przekonywał w połowie XX w. badacz osobowości Robert W. White z Uniwersytetu Harvarda, jest kontrola. Niewykluczone, że biologiczny przymus jej sprawowania jest fundamentem potrzeb psychologicznych i najbardziej skomplikowanych działań.

### Superpotrzeba

Życie stawia zwierzętom wszystkich gatunków twarde żądania: żeby przetrwać, trzeba jeść, pić, unikać zagrożeń i odpoczywać. Dążenie do kontroli jest składnikiem instynktownego wyposażenia, umożliwiającym zaspokajanie potrzeb biologicznych. Dążenie to jest w królestwie zwierząt tak istotnym „ustawieniem domyślnym”, że kiedy napotyka przeszkody, indywidualny system podtrzymywania życia przestaje działać, częściowo lub całkowicie.

Martin Seligman, profesor psychologii na Uniwersytecie w Pensylwanii, poszukując mechanizmów powstawania depresji, przeprowadził pół wieku temu drastyczne eksperymenty. Psy zamykano w klatce i poddawano wstrząsom elektrycznym. Po nieudanych próbach uniknięcia bólu zwierzęta stawały się tak bierne, że nie uciekały z klatki nawet wtedy, kiedy im to umożliwiano. Przystawały jeść i umierały z głodu. Badania, w których wykorzystywano m.in. szczury i świny, potwierdziły, że brak kontroli – nawet jeśli nie jest realny, lecz wyuczony na bazie przeszłych doświadczeń – sprawia, że zwierzęta przestają walczyć o życie. Tak jakby kontrola była superpotrzebą, która musi być zaspokojana bezwzględnie w pierwszej kolejności.

Zdobywanie pokarmu, umykanie drapieżnikom, znajdowanie partnerów seksualnych wymaga zarządzania własnym ciałem i środowiskiem. Badania dowodzą, że u zwierząt ewolucyjnie zaawansowanych pojawia się dodatkowy aspekt kontroli – kierowanie własnymi procesami psychicznymi. Evan McLean z uniwersytetu w Arizonie wraz ze współpracownikami porównali zdolność przedstawicieli trzydziestu sześciu gatunków do powstrzymania się przed zachowaniem przynoszącym biologiczną korzyść, lecz w danej sytuacji niepożądanym. Okazało się, że zwierzęta o większych mózgach były w stanie zrezygnować z natychmiastowego sięgnięcia po pokarm, jeśli spowodowałoby to utknięcie w pułapce.

# Kontrola *pod* kontrolą

Czy potrzeba panowania nad własnym życiem, wpływu na zdarzenia i innych ludzi jest fundamentem ludzkiej psychiki, czy też naszym przekleństwem.



Wśród gatunków z najwyższych szczebli drabiny ewolucyjnej, żyjących w grupach, dążenie do kontroli przybiera złożone formy. Małpy człekokształtne, w przeciwieństwie do żółwi czy wiewiórek, zapewniają sobie bezpieczeństwo oraz dostęp do pożywienia i seksu pośrednio, zarządzając swoją pozycją w stadzie – co robią, m.in. iskając wybranych pobratymców. U ludzi, posiadających największą w stosunku do wagi ciała korę mózgową, żyjących w liczniejszych niż goryle czy szympansy zbiorowościach, zaspokajanie życiowych potrzeb jest uzależnione od zarządzania zarówno własnym ciałem, procesami psychicznymi i światem materialnym, jak i niezwykle rozbudowaną siecią relacji społecznych. Prawdopodobnie dlatego w przypadku człowieka potrzeba kontroli jest tak skomplikowana, że trudno w niej odróżnić dążenie do jej faktycznego sprawowania od dążenia do poczucia, że się ją posiada.

## Moc działań

Profesorowie psychologii Fred Rothbaum, John Weisz i Samuel Snyder wyróżnili dwa rodzaje kontroli – pierwotną, ukierunkowaną na świat zewnętrzny, oraz wtórną, pozwalającą dostosować się do środowiskowych ograniczeń. Pierwotna wyraża się działaniami zmieniającymi środowisko stosownie do własnych potrzeb i preferencji, takimi jak uprawianie roli, umożliwiające gromadzenie żywności zabezpieczającej przed głodem czy tworzenie narzędzi zwiększających wpływ na otoczenie – od najprostszycy pięściaków, przez koła, po zaawansowane technologie. Przejawami kontroli pierwotnej jest krojenie chleba na wygodne do gryzienia kromki i wykonywanie okresowych badań krwi. Wiedza gromadzona dzięki uczeniu się, oglądaniu telewizji czy surfowaniu po internecie zwiększa możliwości sprawnego zarządzania sobą i otoczeniem, trafnego prognozowania zagrożeń i przejmowania nad nimi kontroli.

Uniwersalnym narzędziem realnej, pierwotnej kontroli są pieniądze – dysponowanie nimi zapewnia miejsce do życia, opiekę zdrowotną, dostęp do wygodnych narzędzi. Finansowa zasobność zwiększa swobodę kształtowania otoczenia materialnego, podwyższa też skuteczność oddziaływań społecznych. Znaczenie tych oddziaływań podkreślają teorie autoprezentacji, opisujące sposoby kierowania wrażeniem, jakie wywiera się na innych. Zdaniem profesora Andrzeja Szmajke i innych psychologów społecznych ludzie ubierają się stosownie do okoliczności, wciągają brzuchy, podkreślają swoje kompetencje, władzę albo bezradność po to, żeby uzyskiwać rozmaite korzyści lub unikać strat. Wzbudzając sympatię drugiego człowieka, np. poprzez komplementowanie, zwiększamy prawdopodobieństwo, że wyświadczy nam przysługę – która może polegać na wymianie koła w samochodzie, dokonaniu określonego zakupu czy oddaniu głosu w wy-



© GETTY IMAGES