



The European
Heart Project

1. Βασικές Ανθρώπινες Ανάγκες

Συγγραφείς

Susanne Linde & Klaus Linde-Leimer

Σχεδίαση

Ακαδημαϊκό Διαδίκτυο (GUnet), Blickpunkt Identität

Μετάφραση

Βασίλειος Χατζουλάκης

Δήλωση πνευματικών δικαιωμάτων:



Το παρόν έργο έχει χορηγηθεί με Άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή 4.0 Διεθνές. Μπορείτε να:

- Μοιραστείτε — και διανείμετε το υλικό αποκλειστικά στο ίδιο μέσο ή μορφή όπως βρίσκεται στον ιστότοπο του έργου και την πλατφόρμα του έργου (word, excel, PDF, PPT).
- Προσαρμόστε — αναμείξτε, τροποποιήστε και δημιουργήστε πάνω στο υλικό

Υπό τους ακόλουθους όρους:

- Αναφορά Δημιουργού

1. Πρέπει να αναφέρετε την κατάλληλη αναφορά στην πηγή:

European Heart Project, www.european-heart.eu ΚΑΙ

Το όνομα (τα ονόματα) του (των) συγγραφέα (-ων) του αντίστοιχου υλικού, εφόσον υπάρχει.

2. Πρέπει να παρέχετε αυτόν τον σύνδεσμο προς την άδεια χρήσης

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

3. Πρέπει να αναφέρετε πότε έχουν γίνει αλλαγές.

Μπορείτε να το κάνετε αυτό με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να δίνει την εντύπωση ότι ο δικαιοπάροχος υποστηρίζει εσάς ή τη χρήση σας.

- Μη Εμπορική Χρήση — Δε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το υλικό για εμπορικούς σκοπούς.
- Παρόμοια Διανομή — Αν αναμείξετε, τροποποιήσετε, ή δημιουργήσετε πάνω στο υλικό, πρέπει να διανείμετε τις δικές σας συνεισφορές υπό την ίδια άδεια όπως και το πρωτότυπο.

Φωτογραφία: Φωτογράφος Παντελής Μπαλαούρας, CC-BY-NC-SA. Γράφι: Dream Victim.



Περιεχόμενα

1	Το όραμά μας	1
2	Βασικές Ανθρώπινες Ανάγκες.....	3
2.1	Τι είναι οι βασικές ανθρώπινες ανάγκες;	3
2.2	Οι 5 Βασικές Ανθρώπινες Ανάγκες.....	3
2.2.1	Ασφάλεια και επιβίωση.....	4
2.2.2	Ελευθερία	5
2.2.3	Αγάπη και αίσθηση του «ανήκειν».....	7
2.2.4	Δύναμη και επιρροή	9
2.2.5	Διασκέδαση.....	11
2.3	Τι συμβαίνει όταν δεν καλύπτεται μία βασική ανάγκη;.....	12
3	Πώς να ξεκινήσουμε.....	13
3.1	Τα συναισθήματά σας ως πυξίδα.....	15
4	Ασκήσεις.....	18
5	Πώς να εκφράσετε (να διατυπώσετε) τις ανάγκες.....	25
5.1	Παραδείγματα για τον τρόπο διαμόρφωσης των αναγκών	26
5.2	Δεν είναι πάντα δυνατό άμεσα.....	31
6	Ιστορίες Επιτυχίας.....	32
6.1	Εκφοβισμός – Δύναμη και αδυναμία	32
6.2	Ξενοφοβία - Επιβίωση, Αίσθηση του ανήκειν, Δύναμη, Ελευθερία	35
6.3	Ριζοσπαστικοποίηση – Αίσθηση του να ανήκεις κάπου	36
6.4	Γονείς που χωρίζουν – Ασφάλεια και αίσθηση του να ανήκεις	39
6.5	Συστολή - ασφάλεια, αγάπη και αίσθηση του να ανήκεις, δύναμη	41
7	Συχνές ερωτήσεις (Περίληψη)	44
8	Πώς να συνεχίσετε	47

1 Το όραμά μας

Το όραμά μας είναι ένας καλύτερος κόσμος όπου κανένας άνθρωπος δεν απειλεί, εκμεταλλεύεται ή κάνει κάποιον άλλο να αισθάνεται ντροπή. Ένας κόσμος όπου ο καθένας έχει την επιλογή του στο πώς συμπεριφέρεται, και ανάλογα επιλέγει συμπεριφορές που έχουν νόημα και εξυπηρετούν τον καθένα.

- Πώς μπορεί να λειτουργήσει αυτό;
- Θα θέλατε να δοκιμάσετε ένα μικρό πείραμα;

Φανταστείτε ένα άτομο που είναι ικανοποιημένο με τον εαυτό του και τη ζωή του (σίγουρα γνωρίζετε κάποιον). Προσπαθήστε να βάλετε τον εαυτό σας στη θέση αυτού του ατόμου, πώς αισθάνεται:

Η επιβίωσή του είναι εξασφαλισμένη και αισθάνεται ότι ανταποκρίνεται στις καθημερινές προκλήσεις. Έχει κάποιον/α που αγαπά και μπορεί να εμπιστευτεί. Μπορεί να πάρει τις δικές του αποφάσεις, να απολαμβάνει αυτό που κάνει και να αναγνωρίζεται γι' αυτό.

Αυτό το άτομο σίγουρα αισθάνεται καλά - τι πιστεύετε;

Αν τώρα έχετε μια πολύ καλή αίσθηση για το πώς αισθάνεται ένας τέτοιος άνθρωπος:

- Πώς προσεγγίζει άλλους ανθρώπους;

Υποθέτουμε ότι οι άνθρωποι που είναι ικανοποιημένοι με τον εαυτό τους και τη ζωή τους, το παρέχουν αυτό και σε άλλους ανθρώπους. Ότι είναι φιλικοί και καλοπροαίρετοι και δεν χρειάζεται να κυριαρχούν στους άλλους.

Ο στόχος μας λοιπόν είναι να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να νιώθουν περισσότερο ικανοποιημένοι μέσα από την καλύτερη κατανόηση του εαυτού τους και των γύρω τους. Να καταλαβαίνουν καλύτερα τι πραγματικά χρειάζονται για να νιώσουν περισσότερο ικανοποιημένοι.



Πώς θα άλλαζε η ζωή σας εάν υιοθετούσατε αυτή την ιδέα;

Εάν έχετε ξεκαθαρίσει τι πραγματικά χρειάζεστε για να είστε σε αρμονία με τις ανάγκες και τα συναισθήματά σας θα μπορείτε να διαμορφώσετε καλύτερα τη ζωή σας και τη σχέση σας;

Θα αισθανόσασταν τότε πιο ασφαλείς και θα στεκόσασταν καλύτερα στην ζωή σας;

Φανταστείτε πώς θα άλλαζε η ζωή σας εάν τα παιδιά στην τάξη σας ήταν σαν κι εσάς και έπρατταν σύμφωνα με τις αρχές της κάλυψης των αναγκών: Πώς θα άλλαζε η ατμόσφαιρα στην τάξη;

Αυτό θα επηρέαζε και την μάθηση;

- Φανταστείτε έναν κόσμο όπου οι άνθρωποι είναι σε αρμονία με τον εαυτό τους και είναι ευγενικοί και καλοπροαίρετοι απέναντι στους άλλους. Ένα κόσμο όπου οι άνθρωποι προσπαθούν να κατανοήσουν και να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον - θα εξακολουθούσε να υπάρχει ασέβεια για τα ανθρώπινα δικαιώματα, την καταπίεση, την εκμετάλλευση και τους πολέμους;

2 Βασικές Ανθρώπινες Ανάγκες

2.1 Τι είναι οι βασικές ανθρώπινες ανάγκες;

Οι βασικές ανάγκες είναι κυρίως η κινητήριος δύναμή μας, γιατί είναι δυσάρεστο για κάθε άνθρωπο το να μην ικανοποιηθούν μία ή περισσότερες από τις ανάγκες του.

Τι συμβαίνει όταν μια από τις βασικές σας ανάγκες δεν καλύπτεται ή και απειλείται; Νιώθετε μια εσωτερική ένταση και την παρατηρείτε στα συναισθήματά σας. Αυτό που αισθανόμαστε ονομάζεται συναίσθημα και, με αυτή τη λέξη, έχετε ήδη περιορίσει την κίνηση. (Motion = κίνηση). Έτσι, όταν μια βασική ανάγκη δεν ικανοποιείται ή απειλείται, προκύπτει ένα αντίστοιχο δυσάρεστο συναίσθημα μέσα μας και αυτό το συναίσθημα μας ωθεί να δράσουμε έτσι ώστε να βελτιωθεί ξανά η κατάστασή μας.

Στο 2ο μέρος 2 αυτού του φυλλαδίου, θα βρείτε μερικά παραδείγματα για το πώς οι ανεκπλήρωτες ανάγκες μας ωθούν να δράσουμε.

Συνεπώς, τα συναισθήματα είναι αυτά που μας παρακινούν και μας δίνουν την ώθηση να δράσουμε.

Αν αφιερώσετε λίγο χρόνο για να προβληματιστείτε, μπορείτε να προσδιορίσετε σε κάθε ανθρώπινη συμπεριφορά μια βασική ανάγκη που έχει οδηγήσει το ενδιαφερόμενο άτομο να πράξει όπως έπραξε.

2.2 Οι 5 Βασικές Ανθρώπινες Ανάγκες

Φυσικά, υπάρχουν πολλά διαφορετικά συστήματα για την ταξινόμηση των βασικών ανθρώπινων αναγκών. Συμφωνήσαμε για τις πέντε βασικές ανάγκες όπως περιγράφονται από τον William Glasser στη Θεωρία Επιλογών. Γιατί; Επειδή είχαμε ήδη αποκτήσει εμπειρία πάνω στις ανάγκες και βρήκαμε τη θεωρία του πολύ χρήσιμη στην πράξη.

1. Ασφάλεια και επιβίωση

2. Ελευθερία

3. Αγάπη και αίσθηση του ανήκειν

5. Διασκέδαση

4. Δύναμη και Επιρροή

1. Ασφάλεια και επιβίωση

2.2.1 Ασφάλεια και επιβίωση

Η ανάγκη για επιβίωση περιλαμβάνει όλα όσα χρειάζονται για να ζήσουμε, όπως κίνηση, αέρας, καταφύγιο, φαγητό, ζεστασιά, ψύξη, ξεκούραση και ύπνος, υγεία, προστασία και ασφάλεια.

Όλοι οι άνθρωποι έχουν την ανάγκη να αισθάνονται ασφαλείς. Φανταστείτε ότι δεν είχατε τίποτα να φάτε και δεν ξέρατε από πού θα βρείτε κάτι για φαγητό στο κοντινό μέλλον. Πώς θα σας φαινόταν αυτό; Αν δεν είχατε σπίτι και δεν γνωρίζατε πού θα μπορούσατε να κοιμηθείτε το επόμενο βράδυ, θα επηρεαζόταν η ανάγκη σας για ασφάλεια και επιβίωση. Σε ανθρώπους που ζουν σε περιοχές που υπάρχει κρίση, επίσης απειλείται η ανάγκη τους για ασφάλεια και επιβίωση.

Αλλά δεν χρειάζεται πάντα να είναι τόσο δραματικό: η ανάγκη μας για ασφάλεια και επιβίωση εμφανίζεται επίσης όταν αισθανόμαστε ότι απειλούμαστε και φοβόμαστε. Πιθανώς γνωρίζετε μαθητές που φρικόρουν όταν παίρνουν κακό βαθμό. Φυσικά, η ζωή τους δεν απειλείται, κι όμως εξακολουθούν να έχουν συναισθήματα σαν να διατρέχουν μεγάλο κίνδυνο. Πιθανότατα έχετε επίσης βιώσει καταστάσεις στις οποίες αισθανθήκατε μεγάλο φόβο. Εδώ έρχεται η ανάγκη σας για ασφάλεια και επιβίωση.

Η ανάγκη μας για επιβίωση μας βοηθά επίσης να παραμείνουμε υγιείς. Φαίνεται πολύ σύντομα όταν το σώμα μας χρειάζεται κάτι. Σκεφτείτε πόσο άβολη μπορεί να είναι η πείνα ή η δίψα. Μερικοί άνθρωποι εκνευρίζονται αν πρέπει να καθίσουν ακίνητοι για πολύ καιρό και χρειάζονται άσκηση. Η ανάγκη για καθαριότητα, καθαρό αέρα, περισσότερη ζεστασιά ή ψύξη είναι επίσης μέρος αυτού.



- Σκεφθείτε για δύο λεπτά τις **ανάγκες του σώματός σας**:



- Νοιώστε τον εαυτό σας για λίγο - καλύπτονται αυτή τη στιγμή όλες σας οι φυσικές ανάγκες;
- Νοιώθετε δραστήριοι και ζωντανοί; Χρειάζεστε άσκηση ή καθαρό αέρα;
- Κάθεστε καλά; Νοιώθετε ένταση οπουδήποτε;
- Είναι η θερμοκρασία κατάλληλη για εσάς ή θα θέλατε να είναι πιο ζεστά ή πιο δροσερά;
- Νοιώθετε πείνα ή δίψα;
- Νοιώθετε ασφαλείς στο περιβάλλον που βρίσκεστε τώρα;
- Εάν τώρα παρατηρήσατε ότι κάτι δεν είναι όπως το θέλετε, πώς θα βελτιώνατε την κατάστασή σας;

Ελευθερία

2.2.2 Ελευθερία

Η ανάγκη μας για ελευθερία σημαίνει να έχουμε τη δική μας γνώμη, να έχουμε διαφορετικές επιλογές και να μπορούμε να παίρνουμε τις δικές μας αποφάσεις. Αλλά αυτό δεν είναι όλο: φανταστείτε μια ζωή στην οποία κάποιος κυριαρχεί απόλυτα πάνω σας. Ό, τι κάνετε, δεν το κάνετε επειδή το έχετε αποφασίσει, αλλά επειδή κάποιος άλλος το αποφασίζει.



- **Ποιος θα είναι τότε υπεύθυνος για τις πράξεις σας;**

Ακριβώς: αυτός που αποφασίζει για εσάς. Φυσικά, αυτός ο κανόνας ισχύει και αντίστροφα. Η λήψη αποφάσεων και η ανάληψη ευθύνης για αυτές πάνε μαζί. Όσο μεγαλώνετε, τόσο μεγαλύτερη ευθύνη μπορείτε να αναλάβετε για τον εαυτό σας και τις πράξεις σας.



Σκεφτείτε πόσες αποφάσεις μπορούσατε να πάρετε όταν ήσασταν μικρό παιδί και πώς σας φαίνεται τώρα αυτό.

Σίγουρα μπορείτε να πάρετε περισσότερες αποφάσεις τώρα από ό, τι πριν από μερικά χρόνια. Μπορείτε να το κάνετε αυτό επειδή είχατε ήδη περισσότερες εμπειρίες στη ζωή και μπορείτε να αξιολογήσετε καλύτερα τις συνέπειες των πράξεων σας. Βλέπετε, η ανάγκη για ελευθερία σχετίζεται στενά με την προθυμία και την ικανότητα ανάληψης ευθύνης..

- *Όσο καλύτερα ενημερωμένοι είστε και όσο περισσότερο γνωρίζετε για τον εαυτό σας και τις ανάγκες σας, τόσο καλύτερα μπορείτε να πάρετε αποφάσεις.*

3. Αγάπη και αίσθηση του ανήκειν

2.2.3 Αγάπη και αίσθηση του «ανήκειν»

Αυτό αφορά τόσο την ανάγκη να αγαπηθείς όσο και την ανάγκη να αγαπήσεις. Σίγουρα γνωρίζετε αυτήν την ανάγκη από τη δική σας εμπειρία και πιθανότατα έχετε επίσης βιώσει πόσο οδυνηρό είναι να νιώθετε ότι δεν σας αγαπούν ή δεν βρίσκετε ανταπόκριση στην αγάπη που δίνετε. Για ένα βρέφος, αυτό μπορεί να μετατραπεί ακόμη και σε μία απειλητική για τη ζωή και θανατηφόρα έλλειψη. Υπάρχουν παρατηρήσεις ότι τα βρέφη, ακόμα κι αν τρέφονται και αλλάζουν πάνες, πεθαίνουν αν δεν λάβουν συναισθηματική προσοχή.



Εμείς οι άνθρωποι είμαστε κοινωνικά όντα και ως εκ τούτου έχουμε δημιουργήσει τακτικές ευκαιρίες να συναντιόμαστε μεταξύ μας σε όλους τους πολιτισμούς. Αυτό ξεκινά ήδη από το βρεφονηπιακό σταθμό ή το νηπιαγωγείο. Συναντιόμαστε σε καφετέριες και εστιατόρια, πηγαίνουμε στον κινηματογράφο ή στο θέατρο ή σε ομάδες και κλαμπ.

Αυτή η βασική ανάγκη σημαίνει επίσης να αισθάνεστε δεμένοι με κάποιον, να θέλετε να τον ευχαριστήσετε και να ενδιαφέρεστε για τις επιθυμίες και τις σκέψεις του. Ταυτόχρονα, όλοι θέλουν επίσης να αισθάνονται ότι οι άλλοι τους κατανοούν και να ανήκουν σε μια ομάδα.

Αλλά μπορείτε επίσης να νιώσετε αγάπη και ότι ανήκετε σε ένα χόμπι, μια ιδέα ή έναν στόχο.

Ίσως έχετε ενθουσιαστεί με κάτι και έχετε ασχοληθεί με αυτό. Σκεφτείτε πόσοι άνθρωποι, ειδικά νέοι, είναι σήμερα αφοσιωμένοι στην προστασία του κλίματος. Ίσως έχετε ένα χόμπι

στο οποίο αφιερώνετε ώρες και ανυπομονείτε να επιστρέψετε σε αυτό. Τότε ξέρετε πώς είναι.

Μια άλλη μορφή αυτής της ανάγκης είναι το αίσθημα συγκίνησης.



- Γνωρίζετε το συναίσθημα του να είστε πολύ ενθουσιασμένοι από ένα γεγονός;
- Το να φουσκώνει η καρδιά σας με την ομορφιά της φύσης ή όταν ακούτε ένα τραγούδι;

Αυτό που ισχύει σε σχέση με τους άλλους ισχύει και για τον εαυτό σας, φυσικά.



- Πόσο σας αρέσει ο εαυτός σας;
- Με ποιό τρόπο δείχνετε στον εαυτό σας ότι νοιάζεστε;
- Συμμερίζεστε και καταλαβαίνετε τους ανθρώπους που βρίσκονται κοντά σας όσο και τον εαυτό σας;

4. Δύναμη και επιρροή

2.2.4 Δύναμη και επιρροή

Μια άλλη βασική ανθρώπινη ανάγκη είναι το να έχεις επιρροή.

Σκεφτείτε, για παράδειγμα, πόσο ικανοποιημένοι είστε όταν κάνετε καλή δουλειά στο σχολείο και πόσο καλά αισθάνεστε όταν κάποιος που σας ενδιαφέρει το αναγνωρίζει αυτό ή ακόμη και σας επαινεί.

- Σίγουρα πολλές φορές έχετε κάνει κάποια πρόταση που βοήθησε σε κάποια λύση ενός προβλήματος
- Αυτό σας έκανε περήφανους και σας ενθάρρυνε να συνεχίσετε να συνεισφέρετε;

Αυτό ακριβώς αφορά αυτή η ανάγκη. Η δύναμη σχετίζεται στενά με τη λέξη «να κάνω» και για να μπορέσουμε να κάνουμε κάτι, χρειαζόμαστε την ώθηση για να το κάνουμε. Και τα καλά νέα είναι: παίρνουμε αυτήν την ώθηση μέσω της ανάγκης μας για δύναμη και επιρροή. Αυτό που ενισχύει αυτή την ανάγκη είναι όταν γνωρίζουμε καλά τις δικές μας δυνάμεις και ικανότητες και μπορούμε να τις χρησιμοποιήσουμε καλά και προς όφελος του εαυτού μας και της κοινότητας.



- Έχετε ποτέ εντυπωσιαστεί τόσο πολύ από το κατόρθωμα κάποιου που να νοιώσατε το συναίσθημα του σεβασμού και της απόδοσης τιμής προς αυτό το πρόσωπο;
- Πόσο πολύ νοιώθετε ότι καταβάλετε κάθε δυνατή προσπάθεια αυτή τη στιγμή;
- Γνωρίζετε τα δυνατά σας σημεία; Γράψτε τα παρακάτω.
- Πώς και πού μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάθε ένα από τα δυνατά σας

Αυτά είναι τα δυνατά μου σημεία:

Όνομα δυνατού σημείου	Πού χρειάζομαι αυτή τη δύναμη;
Όνομα δυνατού σημείου	Πού χρειάζομαι αυτή τη δύναμη;
Όνομα δυνατού σημείου	Πού χρειάζομαι αυτή τη δύναμη;
Όνομα δυνατού σημείου	Πού χρειάζομαι αυτή τη δύναμη;
Όνομα δυνατού σημείου	Πού χρειάζομαι αυτή τη δύναμη;

5. Διασκέδαση

2.2.5 Διασκέδαση

Σίγουρα έχετε διασκεδάσει πολλές φορές στη ζωή σας και ξέρετε πώς είναι.



- Πώς νοιώσατε;
- Μπήκατε πλήρως στο πνεύμα της δραστηριότητας;
- Ενθουσιαστήκατε ευχάριστα;
- Νοιώσατε ότι όλα κυλούσαν εύκολα, σχεδόν από μόνα τους;
- Ξεχάσατε τα πάντα γύρω σας και μετά εκπλαγήκατε με το πόσο γρήγορα πέρασε ο χρόνος;

Αυτό ακριβώς εννοείται. Ίσως γνωρίζετε αυτό το συναίσθημα από διαφορετικές καταστάσεις, συχνά συμβαίνει όταν ανακαλύπτετε κάτι νέο, όταν κάνετε κάτι που σας ταιριάζει, όταν παίζετε και διασκεδάζετε ή όταν έχετε μια όπως αποκαλείται “αχα” εμπειρία.

- Μπορείτε επίσης να δείτε ότι η ανάγκη για διασκέδαση έχει να κάνει πολύ με τη μάθηση, συγκεκριμένα όταν έχετε την αίσθηση ότι εξελίσσεστε.


Η ανάγκη για διασκέδαση είναι επίσης αυτό που μας ωθεί να αναπτυχθούμε πέρα από τον εαυτό μας και να δοκιμάζουμε συνεχώς τα όριά μας. Άρα έχει επίσης μεγάλη σχέση με την περιέργεια να γνωρίσουμε τον εαυτό μας και τον κόσμο.

Η διασκέδαση είναι επίσης συχνά ένας καλός τρόπος για να απομακρυνθούμε περισσότερο από ένα πρόβλημα και να διευκολύνουμε περισσότερο μια κατάσταση. Σίγουρα γνωρίζετε την κατάσταση όταν πριν από μια σχολική εργασία πολλοί μαθητές και φοιτητές ενθουσιάζονται και γελούν για πράγματα που συνήθως δεν τους φαίνονται τόσο αστεία. Το κάνουν για να μειώσουν την εσωτερική ένταση και παραμένουν συγκεντρωμένοι και προσεκτικοί, κάτι που είναι απολύτως απαραίτητο σε μια σχολική εργασία. Εάν αυτή η διασκέδαση είναι εις βάρος άλλων, φυσικά δεν είναι και τόσο επιθυμητή. Στο κεφάλαιο ... θα διερευνήσουμε ποιες συμπεριφορές είναι στοχευμένες και θετικές για όλους τους εμπλεκόμενους και ποιες συμπεριφορές μπορεί να έχουν άσχημα αποτελέσματα.

2.3 Τι συμβαίνει όταν δεν καλύπτεται μία βασική ανάγκη;

Φυσικά, αυτό εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τον χαρακτήρα του εκάστοτε ατόμου, από την κατάσταση και επίσης από το πόσο διαρκεί αυτή η κατάσταση. Σε γενικές γραμμές, μπορεί κανείς να πει ότι κάθε άτομο προσπαθεί να ικανοποιήσει τις βασικές του ανάγκες. Εάν αυτό δεν μπορεί να γίνει με τρόπο που είναι γενικά συμβατός και ωφέλιμος, οι άνθρωποι επιλέγουν συμπεριφορές που μπορούν να βλάψουν τους εαυτούς τους ή άλλους.

Παράδειγμα: Ίσως έχετε παρατηρήσει μικρά παιδιά στην παιδική χαρά:



Δύο παιδιά παίζουν μαζί στο σκάμμα, ένα τρίτο έρχεται και θέλει να παίξει κι αυτό (ανάγκη του να ανήκει, ανάγκη διασκέδασης). Αλλά τα άλλα δύο είναι τόσο απορροφημένα στο παιχνίδι τους που ούτε καν το προσέχουν (τώρα προστίθεται η ανάγκη για δύναμη και επιρροή). Το τρίτο παιδί τώρα κάνει γνωστή την παρουσία του επιθετικά με το να τρέξει και να πατήσει πάνω στα κάστρα στην άμμο που είχαν φτιάξει τα άλλα δύο.

Με εφήβους, η σκηνή θα μπορούσε να εξελιχθεί κάπως έτσι:



Η Κριστίν και η Κορελί κανόνισαν να βρεθούν το απόγευμα στο παγωτατζίδικο. Η Στεφανί το βλέπει αυτό και νοιώθει παραμελημένη. Ανεβάζει μία προσβλητική φωτογραφία της Κριστίν στην ομάδα τους στο Facebook και κάνει πλάκα μαζί της.

Σύμφωνα με τη δική μας οπτική γωνία, θα θέλαμε φυσικά η Στεφανί να επιλέξει έναν διαφορετικό τρόπο (διαφορετική στρατηγική) για να κάνει τις δύο φίλες της να καταλάβουν ότι θέλει επίσης να βγει για παγωτό. Γιατί δεν λέει απλώς ότι θέλει να είναι και εκείνη εκεί; Θα ασχοληθούμε με αυτήν την ερώτηση στο 2ο μέρος αυτού του φυλλαδίου..

Ας ξεκινήσουμε όμως με τις βασικές ανάγκες!

3 Πώς να ξεκινήσουμε

1. Ως πρώτο βήμα, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τις πέντε βασικές ανάγκες. Πώς είπαμε πως λέγονται;

Μπορείτε να τις σημειώσετε εδώ:

-
-
-
-
-

2. Τώρα είναι καλό να εξοικειωθείτε σταδιακά με αυτές. Επιλέξτε μια ανάγκη με την οποία θέλετε να ξεκινήσετε και σκεφτείτε πού και σε ποιες καταστάσεις είναι ιδιαίτερα αισθητή αυτή η ανάγκη. Στη συνέχεια, μπορείτε να κάνετε το ίδιο με τις άλλες ανάγκες. Δείτε επίσης τις ασκήσεις 1 και 2 στις σελίδες 16 & 17.

Με ποια ανάγκη επιλέγετε να ξεκινήσετε;

-
-

3. Στη συνέχεια, μπορείτε να αρχίσετε να παρατηρείτε τη συμπεριφορά των συνανθρώπων σας: ποια ανάγκη θα μπορούσε να κρύβεται πίσω από τη συμπεριφορά τους; Δείτε τις ασκήσεις 3 και 4 στη σελίδα 18.

Ποια ανάγκη βρήκατε στην άσκηση 3;

-
-

4. Εάν είστε ήδη εξοικειωμένοι με την αναγνώριση των πέντε βασικών αναγκών, μπορείτε να αρχίσετε να παρατηρείτε τον εαυτό σας: ποιες από τις ανάγκες σας ικανοποιούνται πλήρως αυτή τη στιγμή; Δείτε την άσκηση 5 στη σελίδα 19.

Ποια από τις ανάγκες σας θα μπορούσατε να βρείτε;

-
-

5. Για κάθε άτομο υπάρχουν πάντα καταστάσεις στις οποίες εμφανίζεται η μία ή η άλλη βασική ανάγκη επειδή δεν καλύπτεται. Το επόμενο βήμα είναι να το αναγνωρίσετε αυτό στον εαυτό σας. Μπορείτε να το εξασκήσετε σε καταστάσεις όταν αντιλαμβάνεστε ένα έντονο δυσάρεστο συναίσθημα. Είναι σημαντικό να μην καταστέλλετε αυτό το δυσάρεστο συναίσθημα, αλλά να το πάρετε στα σοβαρά, να πάρετε μια ανάσα και να αναρωτηθείτε με ποια ανεκπλήρωτη ανάγκη θα μπορούσε να σχετίζεται. Αν τώρα κατηγορήσετε κάποιον άλλον γι 'αυτό, είναι επίσης μια πιθανότητα, αλλά δεν σας οδηγεί περαιτέρω στην εξερεύνηση των συναισθημάτων και των αναγκών σας. Αν θέλετε να βρείτε την ανεκπλήρωτη ανάγκη, απλώς προσπαθήστε να νοιώσετε τον εαυτό σας. Ακριβώς όπως θα συμπάσχατε με ένα αγαπημένο σας πρόσωπο ή ένα κατοικίδιο. Δείτε την άσκηση 6 στη σελίδα 20.

Τι βιώσατε κάνοντας την άσκηση 6;

-
-

3.1 Τα συναισθήματά σας ως πυξίδα

Στο τελευταίο κεφάλαιο είδατε ότι μπορείτε να αναγνωρίσετε ότι μία ή περισσότερες από τις βασικές σας ανάγκες δεν ικανοποιούνται όταν προκύψει ένα δυσάρεστο συναίσθημα. Εδώ θα βρείτε μια επισκόπηση των βασικών αναγκών και ποια συναισθήματα μπορεί να προκαλέσει σε εσάς εάν κάποια από αυτές δεν εκπληρωθεί.

Βασική
ανάγκη



Αίσθημα

Επιβίωση



Ασφάλεια
Ηρεμία
Γαλήνη
Καλή φυσική κατάσταση

Αν δεν
καλύπτεται

Απειλή | Ανησυχία | Φόβος
Νευρικότητα | Πείνα
Δίψα | Πάγωμα
Εφίδρωση | Πανικός
Δύσπνοια | Ναυτία
Αδυναμία

Ελευθερία



Θάρρος | Αυτοδυναμία
Ατομική ευθύνη
Δημιουργικότητα
Αίσθηση ελευθερίας

Μη ικανοποίηση

Αίσθημα περιορισμού
Διαμαρτυρία | Θυμός
Επιθετικότητα
Παραίτηση (το να τα παρατάς)

Βασική
ανάγκη



Αίσθημα

Αγάπη και
αίσθηση
του ανήκειν

Ικανοποίηση

Μη ικανοποίηση

Δύναμη
και
Επιρροή

Ικανοποίηση

Μη ικανοποίηση

Θέλετε να ευχαριστήσετε κάποιον

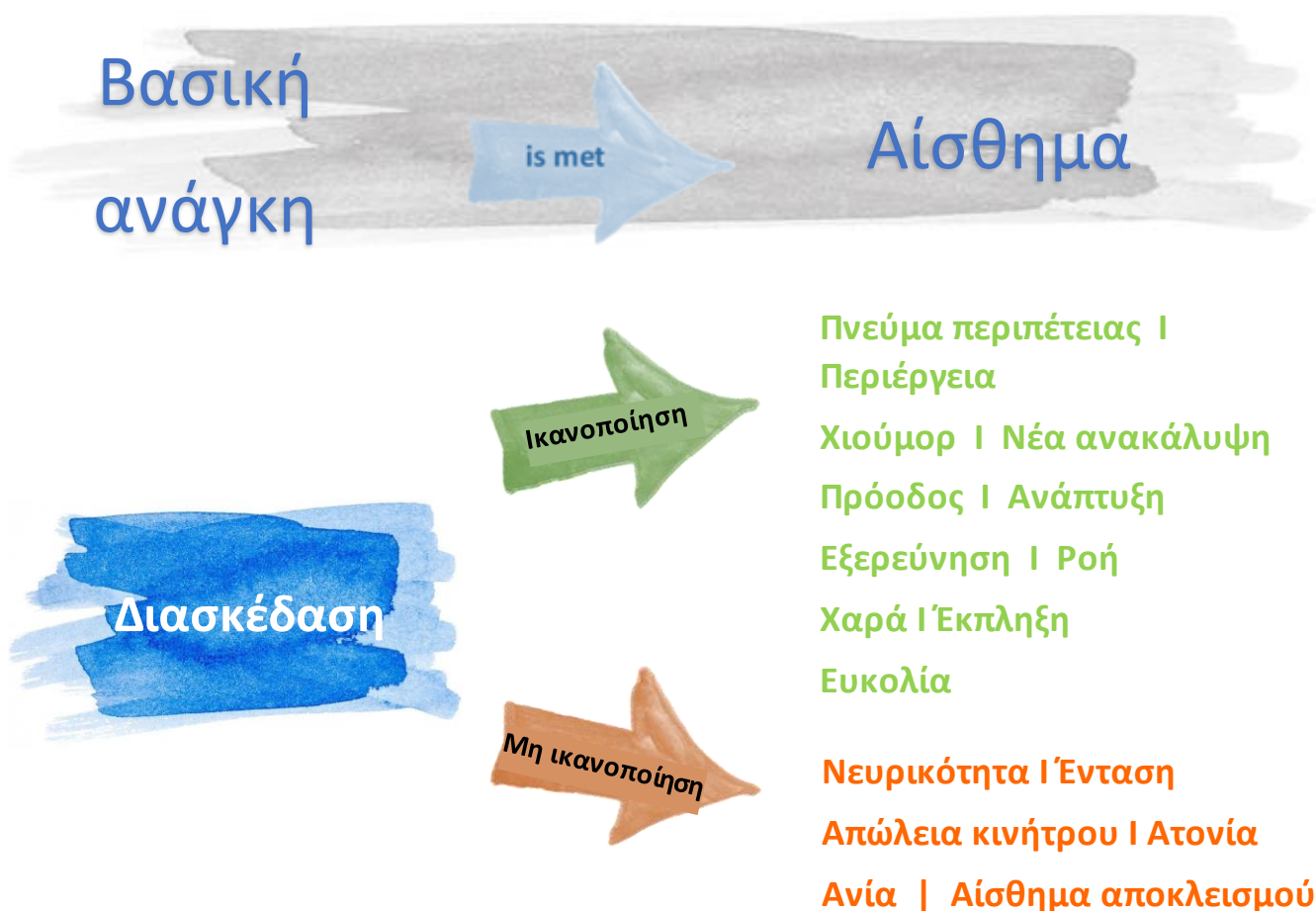
Νιώθετε έλξη για κάποιον
Ενδιαφέρον για κάποιον
Ερωτευμένος/η | Θαυμασμό |
Ευγνωμοσύνη | Αφοσίωση |
Συμπόνια | Νιώθετε ότι
υπάρχει σύνδεση με κάποιον/α

Νιώθετε ότι σας καταλαβαίνουν
Νιώθετε την επιθυμία να κάνετε
κάτι μαζί με άλλους

**Θλίψη | Μοναξιά
Έλλειψη συναίσθησης
Να νιώθετε στο έλεος των
άλλων
Αίσθημα απομόνωσης**

Το να θέλεις να κάνεις τη
διαφορά, με δίψα για δράση
Αυτοπεποίθηση | Αυτοεκτίμηση
Να νοιώθεις δυνατός και ικανός
Υπερηφάνεια | Επιμονή
Επιθυμία να συνεισφέρεις ο
ίδιος και με τις ιδέες σου
Να θέλεις να βοηθήσεις τους
άλλους
Σεβασμός για τους άλλους

**Ζήλεια | Μνησικακία
Αίσθημα ανικανότητας
Συστολή | Ντροπή**



Σίγουρα γνωρίζετε τα περισσότερα από τα συναισθήματα που αναφέρονται παραπάνω, μέσα από τον εαυτό σας ή από άλλους. Εάν τώρα θέλετε να συνεχίσετε με αυτή τη νέα γνώση, μπορείτε τώρα να παρατηρήσετε τον εαυτό σας και τους άλλους, ποιες βασικές ανάγκες πληρούνται αυτήν τη στιγμή σε εσάς. Εάν βιώνετε δυσάρεστα συναισθήματα, μπορείτε να αναρωτηθείτε ποια βασική ανάγκη θα μπορούσε να βρίσκεται πίσω από αυτό. Εάν καταφέρετε να μάθετε ποια είναι η ανάγκη, θα είναι πολύ πιο εύκολο και γρηγορότερο για εσάς να βελτιώσετε την κατάστασή σας.

4 Ασκήσεις

Εδώ θα βρείτε ασκήσεις για να εξοικειωθείτε με τις βασικές σας ανάγκες. Σας συνιστούμε να κάνετε πρώτα κάθε μία από τις ασκήσεις μόνοι σας. Πάρτε το χρόνο σας και βεβαιωθείτε ότι

δεν θα σας ενοχλήσουν. Εάν δεν είστε βέβαιοι ποια βασική ανάγκη ή ανάγκες σας αφορά/ούν, κοιτάξτε ξανά τις περιγραφές από τη σελίδα 5 ή τον πίνακα στη σελίδα 13.

Στη συνέχεια, μπορείτε να συζητήσετε κάθε άσκηση με έναν φίλο σας. Και οι δύο καταλήξατε στα ίδια αποτελέσματα; Συζητήστε τα εν συντομία και πείτε ο ένας στον άλλον τι σκέφτεστε. Δεν αφορά το να έχεις δίκιο ή να γνωρίζεις κάτι καλύτερα. Είναι να μοιράζεστε τις σκέψεις σας, να ακούτε τον φίλο σας και να μαθαίνετε ο ένας από τον άλλον.

Άσκηση 1: Η προσωπική σας ιστορία επιτυχίας

Θυμηθείτε μια κατάσταση στη ζωή σας όταν ήσασταν πραγματικά περήφανοι για τον εαυτό σας.

Περιγράψτε συνοπτικά την κατάσταση:

- Για τι ακριβώς ήσασταν περήφανος;
- Πώς νιώσατε στο σώμα σας;
- Ποιες από τις ικανότητές σας συμμετείχαν σε αυτή την αίσθηση του επιτεύγματος;
- Φανταστείτε ότι ξαναζείτε αυτήν την εμπειρία τώρα και βρίσκεστε στη μέση της, γεμάτοι υπερηφάνεια και αυτοπεποίθηση - με ποια στάση θα αντιμετωπίσετε τις μελλοντικές προκλήσεις;

Οι σημειώσεις σας

Άσκηση 2: Το στυλ μάθησης - τι χρειάζεστε για να μαθαίνετε σωστά;

Σκεφτείτε τις συνθήκες κάτω από τις οποίες εσείς οι ίδιοι μπορείτε να μαθαίνετε καλύτερα.

- Τι πρέπει να εκπληρωθεί στον εαυτό σας;
- Μπορείτε να μάθετε καλύτερα όταν είστε εντελώς ήρεμοι και χαλαροί, όταν είστε ελαφρώς ενεργοί ή όταν είστε πολύ ενθουσιασμένοι; (Επιβίωση)
- Πώς μπορείτε να δημιουργήσετε αυτήν την κατάσταση όταν σκοπεύετε να μάθετε κάτι;
- Πόσο πολύ και για πόσο χρόνο μπορείτε να μάθετε προτού μειωθεί η συγκέντρωσή σας; (Ελευθερία)
- Όταν παρατηρήσετε ότι η συγκέντρωσή σας ολισθαίνει, είναι καλή ιδέα να κάνετε ένα διάλειμμα όπου μπορείτε να κινηθείτε και να αφήσετε αυτό που μάθατε να εντυπωθεί σε εσάς πριν συνεχίσετε.
- Τι σας βοηθά να μάθετε συγκεντρωτικά; (Δύναμη)
- Χρειάζεστε ένα άδειο τραπέζι όπου τίποτα δεν σας αποσπά την προσοχή, χρειάζεστε κίνηση, είναι πιο εύκολο για σας αν διαβάζετε φωναχτά ή αν σημειώνετε τα σημαντικά μέρη;
- Πώς μπορείτε να παρακινήσετε τον εαυτό σας να μάθει εάν θεωρείτε ότι το υλικό δεν είναι τόσο ενδιαφέρον; (Διασκέδαση)
- Σκεφτείτε τα οφέλη από το να μάθετε κάτι καλά. Πού στη ζωή σας μπορεί να σας βοηθήσει αυτό; Πώς μπορείτε να ανταμείψετε τον εαυτό σας με ουσιαστικό τρόπο;

Οι σημειώσεις σας

Άσκηση 3: Ασύμβατος;

Μερικές φορές βρισκόμαστε σε καταστάσεις όπου δύο ανάγκες φαίνονται ασύμβατες.

Η Σίγκριντ είναι σε μια τάξη όπου υπάρχουν πολύ περισσότερα αγόρια παρά κορίτσια. Επομένως, μεταξύ αυτών των πέντε κοριτσιών, υπάρχει ένας άγραφος νόμος ότι πρέπει να συμβαδίζουν όλες μαζί για να τους δίνουν σημασία. Τις περισσότερες φορές, η Βίλμα καθορίζει τι μετράει ως γνώμη σε αυτήν την ομάδα και τι πρέπει να γίνει. Η Σίγκριντ, συμφωνεί και συχνά δεν το λέει όταν έχει διαφορετική γνώμη, επειδή φοβάται μην βγει από την ομάδα και στη συνέχεια να μείνει εκεί μόνη της.

Ποιες από τις ανάγκες της Σίγκριντ επηρεάζονται;

Οι σημειώσεις σας

Απαντήσεις: Κυρίως επηρεάζονται η ανάγκη για ελευθερία και η ανάγκη του να ανήκεις σε μία ομάδα. Η Σίγκριντ θέτει σε κίνδυνο την ανάγκη της για ελευθερία (να έχει τη δική της γνώμη, να μπορεί να παίρνει τις δικές της αποφάσεις) έτσι ώστε να ικανοποιείται η ανάγκη της να ανήκει. Δείτε επίσης το μέρος 2 αυτού του φυλλαδίου.

Άσκηση 4: Εικονικοί κόσμοι

Ο Felix, ένας από τους συμμαθητές σου παίζει παιχνίδια στον υπολογιστή. Έχει λίγο χρόνο για το σχολείο ή τους φίλους γιατί περνά πολύ χρόνο στον υπολογιστή του. Τι ανάγκες ικανοποιεί με αυτή τη συμπεριφορά;

- Τι σχέση έχει με την ανάγκη για διασκέδαση;
- Τι σχέση έχει με την ανάγκη για δύναμη;
- Τι σχέση έχει με την ανάγκη για αγάπη και την ανάγκη του να ανήκει κάπου;
- Τι σχέση έχει με την ανάγκη για ελευθερία;
- Τι σχέση έχει με την ανάγκη για ασφάλεια και επιβίωση;

Οι σημειώσεις σας

Απαντήσεις:

- **Διασκέδαση:** ζωντάνια, το να ανακαλύπτεις νέα πράγματα, να ξεχνάς τον χρόνο και τα πάντα γύρω σου
- **Δύναμη:** ικανότητες και δυνάμεις που δεν έχετε αλλιώς ως άνθρωπος στην πραγματική ζωή
- **Αγάπη και αίσθηση του ανήκειν:** ενθουσιασμός, χαρά
- **Ελευθερία:** αποφασίζεις μόνος σου

■ Ασφάλεια και επιβίωση: Συγκίνηση, αλλά τίποτα δεν μπορεί να συμβεί στην πραγματική ζωή

Όσο συναρπαστικό και δελεαστικό μπορεί να είναι το να βυθιστείτε σε εικονικούς κόσμους παιχνιδιών, ο Félix δεν πρέπει να ξεχνά τις πραγματικές βασικές του ανάγκες στον πραγματικό κόσμο. Αν το παρακάνετε με το παιχνίδι, χάνετε την ελευθερία να αποφασίσετε μόνοι σας πώς θα χρησιμοποιήσετε τον χρόνο σας, καθώς και την καλή επαφή με τον εαυτό σας και τους συνανθρώπους σας.

Άσκηση 5: Καλύπτονται οι βασικές σας ανάγκες;

Συμφωνείτε με το καθένα από τα παρακάτω;

- Η επιβίωσή μου είναι εξασφαλισμένη (έχω φαγητό και νερό, μέρος για ύπνο, νιώθω υγιής και καλά) και νιώθω ασφαλής.
- Έχω τουλάχιστον ένα άτομο που αγαπώ και που επίσης νοιάζεται για μένα. Υπάρχει τουλάχιστον ένα άτομο στη ζωή μου στο οποίο μπορώ να βασιστώ όταν χρειάζομαι κάτι. Έχω επίσης κάποιον που απολαμβάνω να περνάω χρόνο μαζί του και νιώθω άνετα.
- Μπορώ να πάρω τις δικές μου αποφάσεις στη ζωή μου και υπάρχουν περιπτώσεις στη ζωή μου, κατάλληλες για την ηλικία μου, για τις οποίες επιτρέπεται να αναλάβω την ευθύνη. (Για παράδειγμα: το δωμάτιό μου, πώς κανονίζω την εργασία μου, τι φίλους συναντώ, πώς ξοδεύω το χαρτζιλίκι μου κ.λπ.).
- Διασκεδάζω αρκετά στη ζωή μου και επίσης έχω αρκετές ευκαιρίες για να ανακαλύψω νέα πράγματα.
- Απολαμβάνω σεβασμού από τους συνομηλίκους μου και μπορώ να συνεισφέρω με τις απόψεις και τις ιδέες μου.

Έτσι θα μπορούσε κανείς να περιγράψει την επιθυμητή βασική κατάσταση. Στις περισσότερες περιπτώσεις, τουλάχιστον στην κοινωνία μας, αυτό συμβαίνει.

Οι σημειώσεις σας

Άσκηση 6: Τι χρειάζεστε αυτή τη στιγμή;

Φανταστείτε την ακόλουθη κατάσταση: Κάθεστε για αρκετές ώρες μελετώντας για το αυριανό τεστ. Παρατηρείτε μια ανησυχία και ένα άβολο συναίσθημα να ξεπηδάει από μέσα σας.

Φανταστείτε πώς αντιλαμβάνεστε αυτή την ανησυχία και το άβολο συναίσθημα - τι θέλουν να σας πουν;

1. Ίσως χρειάζεστε άσκηση για να ξαναρχίσει η κυκλοφορία σας, ίσως διψάτε ή πεινάτε; (Για ποια βασική ανάγκη μιλάμε εδώ).
2. Φοβάστε ίσως μήπως δεν περάσετε το τεστ και αποτύχετε; (Για ποια βασική ανάγκη μιλάμε εδώ;)
3. Ίσως προτιμάτε να είστε με άλλους παρά να μελετάτε μόνοι σας; (Για ποια βασική ανάγκη μιλάμε εδώ;)
4. Ίσως νιώθετε αναγκασμένοι να διαβάσετε και προτιμάτε να κάνετε κάτι εντελώς διαφορετικό; (Ποια είναι η βασική ανάγκη εδώ;)
5. Ίσως θεωρείτε το υλικό εντελώς αδιάφορο και δεν ξέρετε σε τι θα το χρειαστείτε ποτέ στη ζωή σας; (Για ποια βασική ανάγκη πρόκειται;).

Σημειώσεις:

Απαντήσεις:

1. ασφάλεια και επιβίωση
2. δύναμη
3. αγάπη και αίσθηση του να ανήκεις κάπου
4. ελευθερία
5. διασκέδαση

5 Πώς να εκφράσετε (να διατυπώσετε) τις ανάγκες

Το πρώτο και πιο σημαντικό βήμα είναι να αναγνωρίσετε ότι αυτή τη στιγμή μια ανάγκη σας υφίσταται καταπίεση ή επίθεση. Πώς το αναγνωρίζετε αυτό; Ακριβώς!

Το παρατηρείτε όταν αναδύεται μέσα σας ένα δυσάρεστο συναίσθημα. Παρατηρείτε ότι κάτι δεν είναι σωστό.

Μην καταπιέζετε αυτό το συναίσθημα, αλλά νιώστε μέσα σας και αναρωτηθείτε τι ανάγκη προκύπτει.

Όταν βρείτε την ανάγκη, να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας και να αναγνωρίζετε ότι αυτή η ανάγκη σας **ανήκει**

Εξάλλου, έχει να κάνει με το να μπορείτε να ζήσετε μια καλή ζωή!

5.1 Παραδείγματα για τον τρόπο διαμόρφωσης των αναγκών

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα για το πώς μπορείτε να εκφράσετε τις ανάγκες σας ή τι χρειάζεστε για να ικανοποιηθούν οι ανάγκες σας. Μπορείτε να προσθέσετε μια συγκεκριμένη επιθυμία ή αίτημα, έτσι ώστε το άτομο απέναντί σας να γνωρίζει τι χρειάζεστε. Όσο πιο σαφής είστε για το τι χρειάζεστε και τι ακριβώς θέλετε από το άλλο άτομο, τόσο καλύτερα θα είναι σε θέση να σας καταλάβει. Ωστόσο, μην περιμένετε ότι το αίτημά σας θα εκπληρωθεί αυτόματα, επειδή το άλλο άτομο είναι επίσης ανεξάρτητο άτομο και έχει επίσης τις δικές του ανάγκες! Αλλά θα σας βοηθήσει να συζητήσετε και να βρείτε μια καλή λύση που ταιριάζει και στους δύο σας..

- Αίσθηση του να ανήκεις κάπου

Παρακαλώ βοήθησέ με να το καταλάβω καλύτερα.

Θα ήθελα να σε έχω μαζί μου.

Μπορείς να καταλάβεις εμένα και την κατάστασή μου;

Για να αισθανθώ άνετα εδώ, χρειάζομαι ...

Εάν εσύ (... περιγραφή συμπεριφοράς), αισθάνομαι (... αίσθηση). Ωστόσο, θα ήθελα (... ανάγκη).

■ Ασφάλεια και επιβίωση

Δεν νιώθω άνετα σε
αυτή την κατάσταση
γιατί φοβάμαι ότι ...

Είμαι κουρασμένος και
χρειάζομαι ξεκούραση
σήμερα (αυτό το
Σαββατοκύριακο, ...).

Πρέπει να πάω να
πάρω αέρα.

Χρειάζομαι ένα
μικρό διάλειμμα.

Νιώθω άβολα που ...

Συνειδητοποιώ ότι
χρειάζομαι περισσότερη
ασφάλεια για τον εαυτό
μου.

Για να νιώσω ασφαλής,
χρειάζομαι ...

Αυτή τη στιγμή
ανησυχώ ότι ...

■ Διασκέδαση

Έχω πολλά στο μυαλό
μου αυτή τη στιγμή και
χρειάζομαι κάποια
αλλαγή.

Τώρα θα ήθελα
πολύ να ...

Πραγματικά με
ενδιαφέρει

Θα το έβρισκα
πολύ ωραίο αν ...

Αν και έχουμε πολλά ανοικτά
θέματα στη ζωή μας αυτή τη
χρονική στιγμή, θα ήθελα να ...

■ Δύναμη και επιρροή

Παρακαλώ αφήστε με να ολοκληρώσω.

Είναι σημαντικό για μένα να γνωρίζετε ότι...

Θα ήθελα τη βοήθειά σας.

Είναι πολύ σημαντικό για μένα να το κάνω καλά.

Παρακαλώ ακούστε με, γιατί είναι σημαντικό για μένα να καταλάβετε.

Θα ήθελα την ειλικρινή γνώμη σας για ...

Χρειάζομαι περισσότερες πληροφορίες για να μπορέσω να σχηματίσω άποψη.

Είμαι πολύ στενοχωρημένος αυτή τη στιγμή γιατί με ενδιαφέρει πραγματικά αυτό το ζήτημα.

Για να νιώσω ότι έχω εισακουσθεί, χρειάζομαι²⁹ ...

■ Ελευθερία

Επιτρέψτε μου να
σκεφτώ μια στιγμή,
παρακαλώ.

Περίμενε λίγο,
παρακαλώ, δεν το έχω
καταλάβει ακόμα.

Για να το
καταλάβω πλήρως,
χρειάζομαι ...

Αυτά ήταν πραγματικά
πολλά. Χρειάζομαι λίγο
χρόνο για να τα
χωνέψω τώρα.

Χρειάζομαι λίγο
περισσότερο χρόνο
για να μπορώ να
αποφασίσω.

Πρέπει ακόμα να
το σκεφτώ.

Χρειάζομαι περισσότερες
πληροφορίες για να μπορέσω
να πάρω μια καλή απόφαση.

Για να συμφωνήσω με
αυτήν την απόφαση,
χρειάζομαι ...

Θα ήθελα να το
αναλάβω αξιόπιστα.
Για αυτό χρειάζομαι ...

5.2 Δεν είναι πάντα δυνατό άμεσα

Υπάρχουν επίσης καταστάσεις στις οποίες δεν είναι δυνατή η έκφραση ή η ικανοποίηση μιας ανάγκης προς το παρόν. Όλοι οι άνθρωποι πρέπει να κάνουν συμβιβασμούς ή να σταθμίσουν αυτό που είναι πιο σημαντικό για αυτούς αυτή τη στιγμή, για παράδειγμα όταν δύο ανάγκες θέλουν να ικανοποιηθούν ταυτόχρονα.

Παράδειγμα: Ίσως έχετε παρατηρήσει μικρά παιδιά στην παιδική χαρά:

Ο Μαξ έχει εργασία για το σχολείο αύριο και μόνο σήμερα υπάρχει αυτός ο αγώνας ποδοσφαίρου. Αλλά δεν έχει τελειώσει ακόμα με την ύλη.

Ποιες από τις ανάγκες του επηρεάζονται από αυτήν την εσωτερική σύγκρουση;

Διασκέδαση (Ένας τέτοιος αγώνας είναι πάντα διασκεδαστικός, έτσι δεν είναι;)

Δύναμη (Θέλει να πάρει έναν καλό βαθμό, ή τουλάχιστον όχι έναν κακό)

Έχει την ελευθερία να αποφασίζει τι κάνει, γιατί οι γονείς του γνωρίζουν ότι σκέφτεται προσεκτικά και μπορεί να εκτιμήσει τις συνέπειες. Έτσι τον εμπιστεύονται ότι θα ενεργήσει υπεύθυνα.

Αν αποφασίσει να παρακολουθήσει τον αγώνα, κινδυνεύει να πάρει κακό βαθμό.

Η συνέπεια θα ήταν να πρέπει να αποδεχτεί την αποτυχία και να εργαστεί σκληρότερα μετά. Αν αποφασίσει να διαβάσει, δεν θα μπορεί να μιλήσει αύριο με τους φίλους του που παρακολούθησαν τον αγώνα.

- ***Πώς θα αποφασίζατε εσείς;***

Είναι σημαντικό να σκεφτείτε τις συνέπειες και να λάβετε μια συνειδητή απόφαση, ώστε να μην αισθάνεστε θύμα περιστάσεων.

Εάν δεν μπορείτε να ικανοποιήσετε μια ανάγκη λόγω των συνθηκών, δώστε στον εαυτό σας τη διαβεβαίωση ότι θα εκπληρώσετε την ανάγκη αργότερα με άλλο ουσιαστικό τρόπο.

6 Ιστορίες Επιτυχίας

Γιατί κάναμε τον κόπο να συνοψίσουμε και να μοιραστούμε όλα αυτά;

Δουλεύουμε πάνω από δέκα χρόνια με μαθητές που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη ζωή τους, προσπαθώντας να τους βοηθήσουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο με βάση τις Πέντε Βασικές Ανάγκες.

Οι πολλές ιστορίες επιτυχίας μας έπεισαν ότι οι Πέντε Βασικές Ανάγκες μπορούν πραγματικά να βοηθήσουν τους ανθρώπους να κατανοήσουν καλύτερα τον εαυτό τους και τους άλλους και ότι μπορεί να βελτιώσει τόσο τη ζωή τους! Αυτές οι ιστορίες επιτυχίας μας ενθάρρυναν και θέλουμε να μοιραστούμε μερικές από αυτές μαζί σας εδώ.

Θα δείτε ότι σε αυτές τις ιστορίες, όπως τόσο συχνά στη ζωή, εμπλέκονται αρκετά άτομα. Δώσαμε λοιπόν φωνή σε εκείνους τους ανθρώπους που ήταν καθοριστικοί για να μπορέσει κάποιος να καλύψει τις ανάγκες του/της με θετικό τρόπο για όλους - και αυτοί είναι πολύ συχνά στενοί έμπιστοι, φίλοι, δάσκαλοι - απλώς άτομα που νοιάζονται για τι κάνουν οι άλλοι άνθρωποι.

Ας ξεκινήσουμε όμως με την πρώτη ιστορία:

6.1 Εκφοβισμός – Δύναμη και αδυναμία

Περίληψη

Ο Μαξ υποφέρει πολύ από τις εκρήξεις οργής του πατέρα του. Είναι τελείως αβοήθητος σε τέτοιες καταστάσεις. Και μετά υπάρχει ο Μπερντ στην τάξη του. Ο Μαξ δεν ξέρει ακριβώς γιατί, αλλά κατά κάποιο τρόπο νιώθει εντελώς ενοχλημένος από τον Μπερντ. Αρχίζει λοιπόν να του κάνει τη ζωή δύσκολη στο μάθημα. Σύντομα όμως συνειδητοποιεί ότι αυτό θα οδηγήσει σε περαιτέρω προβλήματα. Και φυσικά αφορά και τον Μπερντ! Άλλωστε, πρέπει να βοηθηθεί κι αυτός. Πώς μπορούν όμως όλα αυτά να πετύχουν;

Ολόκληρη η ιστορία

Γεια σας, με λένε Μαρτίνα. Είμαι σύμβουλος καθοδήγησης σε επαγγελματικό σχολείο. Μου αρέσει η δουλειά μου. Είναι ενδιαφέρουσα, μερικές φορές λίγο εξαντλητική. Αλλά αυτό είναι μόνο ένα μέρος της. Οισυνάδελφοί μου με καλούν πάντα όταν υπάρχουν προβλήματα. Όταν χρειάζεται μια ειλικρινής συζήτηση. Και μπορώ να ακούσω πολύ καλά και αυτό συχνά βοηθάει πολύ.

Ο λόγος για τον οποίο ήρθε ο Μαξ σε μένα από τον καθηγητή μαθηματικών του είναι ότι ο Μαξ επιτέθηκε στον συμμαθητή του Μπερντ και - όπως αποδείχθηκε - το έχει κάνει αρκετές φορές στο παρελθόν. Φυσικά, δεν μπορούμε να το ανεχτούμε αυτό εδώ στο σχολείο. Τελευταία, ο Μαξ έχει επιτεθεί στον συμμαθητή του Μπερντ αρκετές φορές. Ο Μπερντ είναι αρκετά μικροκαμωμένος για την ηλικία του. Είναι μάλλον ντροπαλός και του αρέσει να υποχωρεί. Και τι κάνει τώρα ο Μαξ; Δυσκολεύει τη ζωή του Μπερντ όπου μπορεί. Στα διαλείμματα, ο Μπερντ δεν είναι πλέον ασφαλής από αυτόν. Ο Μαξ του κρύβει το κινητό του ή τα πράγματα του σχολείου του και του κάνει πλάκες. Τις προάλλες ο Μπερντ διέφυγε στην τουαλέτα, αλλά ο Μαξ τον κυνήγησε και εκεί και τον πιπίλισε με νερό. Και ο καθηγητής μαθηματικών του τον έπιασε επ αυτοφόρω. Αυτή τη φορά ο Μπερντ ζήτησε βοήθεια τόσο δυνατά που ακούστηκε σε όλο το διάδρομο. Και τότε ο Μαξ κάθισε στο γραφείο μου πολύ μαζεμένος. Είχα μια μακρά συζήτηση με τον Μαξ. Μου αρέσει πολύ ο Μαξ και ξέρω μέχρι τώρα ότι δεν είναι η ζωή του εύκολη στο σπίτι.

Ο Μαξ μου είπε κατά τη διάρκεια της συνομιλίας μας ότι ο πατέρας του είναι συχνά εκνευριστικός, ειδικά όταν έχει προβλήματα και άγχος στη δουλειά. Και αυτό συμβαίνει αρκετά συχνά! Στη συνέχεια, ο πατέρας του φωνάζει θυμωμένος για μικρά πράγματα και συχνά ο Μαξ παίρνει τιμωρίες από τον πατέρα του. Του απαγορεύεται η έξοδος, πρέπει να παραδώσει την κονσόλα παιχνιδιών του ή ο πατέρας του αφαιρεί το αγαπημένο του smartphone. Ο Μαξ θυμώνει πολύ σε τέτοιες καταστάσεις, αλλά δεν τολμά να πει τίποτα στον πατέρα του.

Στη συνέχεια μίλησα πολύ για αυτό με τον Μαξ. Στην αρχή είπε ότι δεν ήξερε πραγματικά γιατί δεν άφησε τον καημένο τον Μπερντ ήσυχο. Στη συνέχεια, κατά τη διάρκεια της συνομιλίας, καταλήξαμε στο συμπέρασμα ότι ο Μαξ νιώθει εντελώς ενοχλημένος από τον Μπερντ. Ο Μπερντ είναι αρκετά μικρός για την ηλικία του και αρκετά ντροπαλός. Και όταν αρχίζει να κουνιέται νευρικά, ανάβει τα λαμπάκια του Μαξ. Το γεγονός ότι ο Μπερντ είναι τόσο μικρός και αβοήθητος θυμίζει στον Μαξ πώς νιώθει σαν στο σπίτι του με τον πατέρα του. Όταν βασανίζει τον φτωχό Μπερντ, είναι τελικά ο ισχυρός, αυτός που το ορίζει και το

απολαμβάνει. Αλλά ούτε και τον κάνει ευτυχισμένο. Αισθάνεται μια δυσάρεστη αίσθηση και αυτό του λέει ότι αυτό που κάνει δεν είναι εντάξει.

Τότε του είπα ότι όταν ο πατέρας του θυμώνει έτσι στο σπίτι, πιθανότατα συχνά νιώθει αρκετά ανήμπορος. Αυτό έκανε τον Μαξ αρκετά άβολο στην αρχή. Αλλά ναι, είπε τότε, είναι πραγματικά πολύ ανήμπορος στο σπίτι σε τέτοιες καταστάσεις. Και αυτό είναι πραγματικά ένα «χάλια συναίσθημα», είπε. Στη συνέχεια μιλήσαμε για το τι πραγματικά θα ήθελε - για τις ανάγκες του. Και φυσικά, μιλήσαμε επίσης για τον φτωχό Μπερντ και ποιες μπορεί να είναι οι ανάγκες του. Ο Μαξ έπρεπε τότε να παραδεχτεί ότι δεν έκανε καλό στον Μπερντ ή στον εαυτό του με τη συμπεριφορά του.

Μετά την πρώτη μας συνομιλία, τώρα βλέπω τακτικά τον Μαξ. Κάποια στιγμή, ο Μαξ μάλιστα συμφώνησε να καλέσει τον πατέρα του σε μια από τις συνομιλίες μας. Ο πατέρας του ήταν πολύ αμυντικός στην αρχή. Δεν ήθελε πραγματικά να εμπλακεί στη συζήτηση. Αλλά όσο περισσότερο μιλούσαμε, τόσο περισσότερο συνειδητοποιούσε πόσο υποφέρει ο γιος του από τις εκρήξεις θυμού του. Επηρεάστηκε αρκετά και υποσχέθηκε να λάβει επαγγελματική βοήθεια. Και πραγματικά! Αργότερα, ο Μαξ μου είπε ότι ο πατέρας του τώρα κάνει μαθήματα τεχνικών χαλάρωσης.

Και τα πράγματα επιτέλους γίνονται καλύτερα για τον Μαξ στο σπίτι. Ο πατέρας του δεν είναι πλέον τόσο θυμωμένος, λέει. Και ναι, ο Μαξ άλλαξε επίσης τη συμπεριφορά του. Αφήνει τον Μπερντ ήσυχο τώρα. Ναι, ακόμη περισσότερο! Τώρα στέκεται πάντα δίπλα στον Μπερντ όταν κάποιος στην τάξη λέει κάτι ηλίθιο γι' αυτόν. Πώς το ξέρω αυτό; Φυσικά, είχα επίσης μερικές συζητήσεις με τον Μπερντ και τώρα τα πάει πολύ καλύτερα στο μάθημα. Τώρα που ο Μαξ στέκεται δίπλα του, έχει μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό του: και αυτό είναι πραγματικά καλό για αυτόν.

- Ποιες είναι οι κύριες ανάγκες που αντιμετωπίστηκαν εδώ;
- Υπάρχουν καταστάσεις στη ζωή σας όπου αισθάνεστε αβοήθητοι και απειλούμενοι;
- Τι κάνετε σε τέτοιες περιπτώσεις για να ελέγξετε την κατάσταση;

6.2 Ξενοφοβία - Επιβίωση, Αίσθηση του ανήκειν, Δύναμη, Ελευθερία

Περίληψη

Ο Αχμάντ είναι νέος στην τάξη και έχει έλθει σε αυτή τη χώρα λίγο καιρό πριν. Έπρεπε να εγκαταλείψει την παλιά του πατρίδα. Ως ξένος, δεν το βρίσκει απαραίτητα εύκολο. Όταν ο Αχμάντ αντιμετωπίζει προβλήματα με μεγαλύτερους μαθητές, πολλές από τις βασικές του ανάγκες απειλούνται. Συμπαραστέκεται κανείς πραγματικά σ' αυτόν;

Ολόκληρη η ιστορία

Είμαι η Λέα. Και ο Αχμάντ είναι ένας από τους καλύτερους φίλους μου. Αχμάντ! Ναι, δεν ήταν τόσο εύκολο μαζί του στην αρχή. Αλλά ούτε στη ζωή του ήταν όλα τόσο εύκολα. Γνωρίζω τον Αχμάντ εδώ και δύο χρόνια. Ήταν ένας από τους νεοφερμένους που ήρθαν στην τάξη μας. Δύο που έπρεπε να επαναλάβουν ένα χρόνο και ο Αχμάντ. Και πρέπει να πω, στην αρχή όλοι δεν ξέραμε πραγματικά τι να κάνουμε μαζί του - ούτε εγώ. Είναι μουσουλμάνος και εγκατέλειψε την πατρίδα του, λες και αυτό είναι το μόνο που έχει κάποιος να πει για τον Αχμάντ! Αλλά έτσι νομίζαμε τότε! Και στα διαλείμματα στεκόταν πάντα εκεί μόνος. Κανείς δεν του μιλούσε. Δεν γνώριζε σχεδόν τη γλώσσα μας, οπότε κανένας από εμάς δεν προσπάθησε να του μιλήσει. Και δεν ήμουν αρκετά θαρραλέα, ούτε προσπάθησα να ξεκινήσω μια συζήτηση μαζί του. Θα ήταν πολύ πιο εύκολο για όλους μας να κάνουμε το πρώτο βήμα παρά για εκείνον. Ήταν όμως ολομόναχος.

Στη συνέχεια, μια μέρα, στο διάλειμμα, ο Μάρτιν από την τάξη από πάνω μας και οι δύο φίλοι του, ο Γιαν και ο Λέων, κατέβηκαν κοντά μας και έκαναν μια βρωμιά. Εσύ βρωμοξένη, είπαν, δεν έχεις δουλειά εδώ! Χάσου, γουρούνι!

Και εμείς απλά σταθήκαμε εκεί, δεν είπαμε τίποτα: παραλύσαμε και απλώς παρακολουθήσαμε παγωμένοι. Ο Μάρτιν μάλιστα έγινε επιθετικός, έπιασε τον Αχμάντ από το γιακά και ήθελε να τον χτυπήσει. Αλλά τότε, δόξα τω Θεώ, ήρθε ο Freidinger, ο οποίος επέβλεπε τη συμμορία εκείνη την ημέρα και τα τρία αγόρια έφυγαν γρήγορα.

Αλλά μετά το σχολείο οι τρεις τους τον έπιασαν τελικά. Τον περίμεναν, του πήραν τα πράγματά του, άδειασαν το σακίδιο στο πεζοδρόμιο και το πέταξαν στον κάδο. Τον χτύπησαν πραγματικά, τον καημένο. Και κανείς δεν τον βοήθησε. Φοβηθήκαμε! Ναι, γιατί όλοι φοβόντουσαν τον Μάρτιν.

Και όταν τελικά σταμάτησαν, δεν ξέραμε πραγματικά τι να κάνουμε. Να τον βοηθήσουμε και να διακινδυνεύσουμε να τσακωθούμε με τον Μάρτιν και τους συντρόφους του; Κανείς δεν τόλμησε πραγματικά να το κάνει! Έτσι ο Αχμάντ έμεινε ολομόναχος. Απελπισμένος. Αισθανθήκαμε πόσο εξαντλημένος ήταν, πόσο έκρυβε τα δάκρυά του. Και οι άλλοι απλώς στάθηκαν εκεί και κοίταξαν. Και τότε ήταν που είπα αρκετά! Θύμωσα! Δεν μπορείς να το ανεχτείς αυτό, σκέφτηκα μέσα μου! Δεν μπορούν να το κάνουν αυτό στον καημένο!

Και πήγα στο Αχμάντ γιατί δεν άντεχα άλλο. Άρχισα να μαζεύω τα πράγματά του. Και όταν το έκανα αυτό, κατάλαβα ότι ένιωθα πραγματικά δυνατή και απελευθερωμένη. Τότε ο Τζόσουα ήρθε και με βοήθησε να μαζέψω τα πράγματα. Και μετά η Κάρλα! Και ξαφνικά ήμασταν όλοι με τον Αχμάντ και τον βοηθήσαμε. Ξαφνικά συνειδητοποιήσαμε ότι ήταν ένας από μας και μας φάνηκε σωστό και δυνατό.

Ξαφνικά δεν φοβόμασταν άλλο τον Μάρτιν και τους φίλους του. Όλοι ξαφνικά συνειδητοποιήσαμε ότι ήμασταν πολλοί, περισσότεροι από τους τρεις τους.

- Υπάρχουν καταστάσεις στη ζωή σας που νιώθετε αβοήθητοι και απειλούμενοι; Τι κάνετε;
- Τι ανάγκες έχουν αντιμετωπιστεί εδώ;
- Τώρα εξαρτάται από εσάς! Κάντε μια αναζήτηση και δείτε πού αναφέρεται αυτή η ιστορία σε σχέση με τις ακόλουθες βασικές ανάγκες:
 - Επιβίωση
 - Αίσθηση του να ανήκεις
 - Δύναμη
 - Ελευθερία

6.3 Ριζοσπαστικοποίηση – Αίσθηση του να ανήκεις κάπου

Περίληψη

Οι γονείς του Μάρτιν δεν ενδιαφέρονται πραγματικά για αυτόν. Μόνο τα επιτεύγματά του είναι σημαντικά για αυτούς. Ο Μάρτιν λοιπόν αναζητά αλλού το συναίσθημα του ανήκειν που είναι τόσο σημαντικό για αυτόν. Δυστυχώς, στην αρχή βρίσκει μόνο μια σύνδεση με μια ομάδα που θέλει να τον εκμεταλλευτεί για δικούς τους σκοπούς.

Ολόκληρη η ιστορία

Το όνομά μου είναι Γκέοργκ. Και εργάζομαι σε αυτό το συμβουλευτικό κέντρο εδώ και 15 χρόνια. Φροντίζουμε τους νέους που κινδυνεύουν να πάρουν τον κακό δρόμο. Ο Μάρτιν είναι ένας από αυτούς τους νέους. Η κυρία Freidinger, η δασκάλα του, με πήρε τηλέφωνο και μου είπε για το περιστατικό στο σχολείο. Ο Μάρτιν και άλλοι δύο επιτέθηκαν σε έναν μαθητή επειδή ήταν αλλοδαπός.

Στην πρώτη μας συνομιλία, απλώς κάθισε άκαμπτα στην αρχή και δεν ήταν καθόλου εύκολο να κερδίσεις την εμπιστοσύνη του. Σιγά σιγά όμως πήγαμε καλύτερα και ο Μάρτιν άρχισε να μιλάει για τον εαυτό του.

Η οικογένεια από την οποία προέρχεται είναι πλούσια. Και οι δύο γονείς εργάζονται και είναι πραγματικά επιτυχημένοι στη δουλειά τους. Και επειδή οι γονείς του είναι και οι δύο τόσο φιλόδοξοι, είχαν μεγάλα σχέδια για τον Μάρτιν εξαρχής. Ήθελαν να πετύχει κάτι, όπως ακριβώς εκείνοι. Έτσι του ασκούσαν μεγάλη πίεση. Η απόδοση είναι το μόνο που μετρά σε αυτήν την οικογένεια. Και ποτέ δεν τους ενδιέφερε πραγματικά πώς ήταν ο Μάρτιν. Ο Μάρτιν ευχόταν συχνά να μπορούσαν να περνούν περισσότερο χρόνο μαζί, να κάνουν κάτι, απλά να διασκεδάζουν μαζί. Όπως και σε άλλες οικογένειες, όπου οι γονείς είναι εκεί για τα παιδιά τους. Αλλά οι γονείς του ενδιαφέρονταν μόνο για τις δουλειές τους και τους βαθμούς του σχολείου του, μου είπε.

Κάποτε ένας γνωστός τον πήγε σε μια συνάντηση μιας τέτοιας ομάδας, όπου ένωσε αμέσως ευπρόσδεκτος. Οι άνθρωποι εκεί ενδιαφέρθηκαν για αυτόν και του πρόσφεραν την ευκαιρία να έρχεται πιο συχνά. Έτσι ο Μάρτιν πήγαινε εκεί πιο συχνά επειδή συνήθως ήταν μόνος στο σπίτι ούτως ή άλλως. Μου είπε ότι είχε βρει εκεί την οικογένεια που πάντα ήθελε.

Του εξήγησαν επίσης γιατί οι γονείς του έπρεπε να δουλεύουν τόσο πολύ. Επειδή η χώρα μας δέχεται πρόθυμα τόσους ξένους και όλο και περισσότεροι πλημμυρίζουν τη χώρα μας, του είπαν. Και όλα αυτά κοστίζουν πολλά χρήματα που πραγματικά θα πρέπει να πάνε στους αξιοπρεπείς ανθρώπους που είναι από εδώ.

Στην αρχή, ο Μάρτιν σκέφτηκε ότι οι γονείς του δεν θα αναγκάζονταν να εργαστούν τόσο πολύ. Αλλά ο Μάρτιν ήθελε πολύ να ανήκει σε αυτή την ομάδα. Και όσο περνούσε ο καιρός, πίστευε αυτά που έλεγαν όλο και περισσότερο. Στην πραγματικότητα, σκέφτηκε, είχαν δίκιο. Και όσο περισσότερο έλεγε παραέξω αυτά που άκουγε εκεί, τόσο περισσότερη αναγνώριση έπαιρνε από την ομάδα.

Τώρα, εκ των υστέρων, αναρωτιέται και ο ίδιος γιατί άφησε τον εαυτό του να παρασυρθεί τόσο. Και από πού προήλθε όλη η επιθετικότητά του. Αλλά επειδή ήθελε να ανήκει κάπου, δεν είχε άλλη επιλογή παρά να συμμετάσχει. Έτσι μπήκε. Ερευνήσαμε στη συνέχεια στο Διαδίκτυο από ποιες χώρες φεύγουν οι άνθρωποι, γιατί φεύγουν καταρχάς και ποιες θηριωδίες συμβαίνουν στις χώρες. Και στη συνέχεια ερευνήσαμε πόσα χρήματα παίρνουν πραγματικά οι πρόσφυγες στη χώρα μας.

Ο Μάρτιν είναι ένας πολύ έξυπνος τύπος. Έτσι, πολλά πράγματα του έγιναν ξεκάθαρα. Και ήταν πραγματικά δύσκολο για εκείνον όταν κατάλαβε πώς αυτοί οι άνθρωποι τον εκμεταλλεύτηκαν για τους δικούς τους σκοπούς. Στις συμβουλευτικές μου συνεδρίες, αυτό είναι πάντα το σημείο όπου γίνεται δύσκολο, επειδή ένας κόσμος καταρρέει. Στη συνέχεια σκεφτήκαμε μαζί τι πραγματικά αρέσει στον Μάρτιν και πού μπορεί να βρει πραγματικούς φίλους. Και πρέπει να πω ότι οι γονείς του συνέβαλαν πραγματικά στο να βελτιωθούν τα πράγματα για τον Μάρτιν. Ήταν σοκαρισμένοι ούτως ή άλλως όταν κλήθηκαν από το σχολείο για επείγουσα συνάντηση.

Τώρα ο Μάρτιν πηγαίνει σε έναν αθλητικό σύλλογο όπου έχει βρει πραγματικούς φίλους και οι γονείς του αφιερώνουν επίσης περισσότερο χρόνο για αυτόν. Οι συμπαίκτες του στέκονται δίπλα του ακόμα και όταν αποτυγχάνει σε έναν αγώνα.

- Για ποιες ανάγκες συζητήσαμε εδώ;
- Τώρα η σειρά σου! Κάνε μια αναζήτηση και δες τι συμβαίνει σε αυτή την ιστορία σχετικά με τις ακόλουθες βασικές ανάγκες:
 - Αίσθηση του να ανήκεις
 - Διασκέδαση
 - Δύναμη
 - Ελευθερία

Έχουμε ένα άλλο παράδειγμα για εσένα που καθιστά σαφές πόσο σημαντικές είναι οι βασικές ανάγκες και κυρίως η εκπλήρωσή τους στη ζωή μας:

6.4 Γονείς που χωρίζουν – Ασφάλεια και αίσθηση του να ανήκεις

Περίληψη

Οι γονείς της Ρεμπέκκα έχουν χωρίσει. Συχνά μάλωναν. Δυστυχώς όμως οι διαφωνίες συνεχίζονται ακόμη και μετά το διαζύγιο. Και η Ρεμπέκκα βρίσκεται ανάμεσα στους γονείς της, αν και το μόνο που πραγματικά θέλει είναι η ηρεμία και ησυχία. Ευτυχώς υπάρχει η καλύτερή της φίλη Ρέα και οι γονείς της.

Ολόκληρη η ιστορία

Γεια, είμαι η Ρέα! Είμαι η καλύτερη φίλη της Ρεμπέκκα. Για πολύ καιρό! Και πρέπει να πω ότι πραγματικά γνωριζόμαστε πολύ καλά. Μπορούμε συχνά να μιλάμε για ώρες και να μην βαριόμαστε ποτέ. Και μπορούμε πραγματικά να διασκεδάσουμε μαζί. Αν και τον τελευταίο καιρό η Ρεμπέκκα ένιωθε χάλια αρκετά συχνά. Δεν είναι να απορείς! Οι γονείς της Ρεμπέκκα χώρισαν πρόσφατα. Και η Ρεμπέκκα υποφέρει πολύ εξαιτίας αυτού. Οι γονείς της τσακωνόντουσαν χρόνια πριν από αυτό. Πάντα υπήρχαν προβλήματα στο σπίτι. Η Ρεμπέκκα ήταν ήδη συντετριμμένη εξαιτίας τους. Και όταν οι γονείς της τελικά χώρισαν, στην αρχή ανακουφίστηκε. Αλλά μόνο στην αρχή! Γιατί οι διαμάχες μεταξύ των γονιών της δεν σταμάτησαν! Και τότε άρχισαν τα προβλήματα για τη Ρεμπέκκα. Γιατί η μητέρα και ο πατέρας της απλά δεν μπορούν να την αφήσουν και προσπαθούν να την πάρουν στο πλευρό τους. Νομίζω ότι αυτό είναι πραγματικά κακό! Η φίλη μου δεν αντέχει πια όλες αυτές τις κατηγορίες που ρίχνουν οι γονείς της ο ένας εναντίον του άλλου. Μπούχτισε! Απλώς ήθελε να μείνει μόνη της. Έπρεπε να προσέχει τι λέει στο σπίτι. Ένιωθε πολύ ανασφαλής! Έζησε εναλλάξ μια εβδομάδα με τη μητέρα της και μια εβδομάδα με τον πατέρα της. Αλλά δεν είχε σημασία με ποιον ήταν! Φοβόταν πραγματικά ότι θα είχε μεγάλο πρόβλημα αν έλεγε κάτι για τον πατέρα της στη μητέρα της ή το αντίστροφο αν ήθελε να πει στον πατέρα της κάτι για τη μητέρα της.

Δεν ενδιαφέρονται για μένα γιατί είναι πάντα για αυτούς και για τα ηλίθια επιχειρήματά τους και ποτέ για μένα, μου έλεγε πάντα. Και ναι, το πιστεύω κι εγώ. Για να είμαι ειλικρινής, τον τελευταίο καιρό ανησυχώ αρκετά για τη Ρεμπέκκα. Παρατήρησα ότι δεν είναι πραγματικά καλά. Το βράδυ συχνά δεν μπορούσε να κοιμηθεί για ώρες και κατά τη διάρκεια της ημέρας ήταν συχνά πραγματικά εξαντλημένη. Και είναι σαφές ότι αυτό δεν είναι καλό για το σχολείο!

Και ήθελα επίσης να είμαι εκεί για εκείνη, γιατί με χρειαζόταν πολύ. Δόξα τω Θεώ οι γονείς μου είναι πραγματικά διαφορετικοί! Τουλάχιστον ενδιαφέρονται για μένα! Και συνήθως με αφήνουν ήσυχη όταν δεν έχω όρεξη να μιλήσω. Στην πραγματικότητα, είναι πολύ κουλ - και αυτό στην ηλικία τους! Και φυσικά έπαιρνα συχνά τη Ρεμπέκκα μαζί μου στο σπίτι. Είχε αρκετό άγχος στο σπίτι με τους γονείς της ούτως ή άλλως!

Οι γονείς μου είναι επίσης πολύ καλοί με τη Ρεμπέκκα. Ενδιαφέρονται πολύ για αυτή. Έχουν επίσης παρατηρήσει τι συμβαίνει στο σπίτι. Μερικές φορές έχω πραγματικά την εντύπωση ότι η Ρεμπέκκα κάπως μας ανήκει. Κάποιο είδος οικογένειας ή κάτι τέτοιο! Και νομίζω ότι αισθάνεται αρκετά άνετα μαζί μας! Κανείς μας δεν της δυσκολεύει τη ζωή.

Τις προάλλες, ο πατέρας μου τηλεφώνησε ακόμη και στον πατέρα της Ρεμπέκκα και στη συνέχεια στη μητέρα της και της πρότεινε να πάρουν στην κόρη τους ένα σκυλί για τα 14α γενέθλιά της - το ήθελε εδώ και πολύ καιρό! Και ξέρεις τι; Και οι δύο γονείς της είπαν ναι! Και αυτό, αν και δεν ήθελαν να ακούσουν τίποτα για σκύλο πιο παλιά, όταν τους το είχε ζητήσει η Ρεμπέκκα. Ο Άστορ, ο σκύλος της Ρεμπέκκα, είναι πραγματικά τόσο χαριτωμένος! Και είναι πάντα μαζί της τώρα, όταν είναι με τον πατέρα της ή τη μητέρα της. Και ο σκύλος της πραγματικά της δείχνει όλη την ώρα ότι της αρέσει πολύ. Νομίζω ότι η Ρεμπέκκα αισθάνεται λίγο πιο ασφαλής τώρα που έχει τον Άστορ μαζί της, επειδή και οι γονείς της έχουν αρχίσει να δείχνουν μεγαλύτερη προσοχή για αυτήν.

Και τώρα κοιμάται πολύ καλύτερα. Δόξα τω Θεώ για αυτό! Είναι καιρός οι γονείς της να ασχοληθούν με τη δική τους δουλειά και να την αφήσουν ήσυχη!

- Για ποιες ανάγκες συζητήσαμε εδώ;
- Τώρα η σειρά σου! Κάνε μια αναζήτηση και δες τι συμβαίνει σε αυτή την ιστορία σχετικά με τις ακόλουθες βασικές ανάγκες:
 - Επιβίωση και ασφάλεια
 - Αίσθηση του ανήκειν

Και εδώ έχουμε μια τελευταία ιστορία επιτυχίας για εσάς. Πρόκειται για ένα θέμα που επηρεάζει μερικούς ανθρώπους: τη συστολή. Ας σκεφτούμε από κοινού ποιες ανάγκες επηρεάζονται και ποιες δυνατότητες υπάρχουν για να αντιμετωπίσετε τη δική σας συστολή.

6.5 Συστολή - ασφάλεια, αγάπη και αίσθηση του να ανήκεις, δύναμη

Περίληψη

Ο Μπερντ είναι πραγματικά εξαιρετικός μουσικός. Παίζει πλήκτρα και έχει έναν πολύ ωραίο δάσκαλο. Είναι, φυσικά, επαγγελματίας μουσικός. Στην πραγματικότητα, όλα ακούγονται αρκετά καλά, αν δεν ήταν η συστολή του Μπερντ, που του προκαλεί πολλά προβλήματα, και το θέμα με τον συμμαθητή του, ο οποίος απλά δεν τον αφήνει στην ησυχία του. Αλλά ο δάσκαλός του έχει ένα σχέδιο.

Ολόκληρη η ιστορία

Γεια σας, με λένε Λούντβιχ. Είμαι μουσικός. Επαγγελματίας μουσικός. Παίζω πιάνο ή πλήκτρα, ανάλογα με το έργο. Μπορείτε να με βρείτε σε μικρές και μεγάλες παραστάσεις και εν τω μεταξύ είμαι επίσης μουσικός στούντιο που υποστηρίζω μπάντες σε ηχογραφήσεις. Και - για να έχω ένα κανονικό εισόδημα - διδάσκω επίσης κλασικό και τζαζ πιάνο σε μουσικό σχολείο.

Ένας από τους μαθητές μου είναι ο Μπερντ και ο Μπερντ έχει πραγματικά μεγάλο ταλέντο. Αν συνεχίσει έτσι, θα μπορούσε πραγματικά να κάνει καριέρα αργότερα. Αλλά ο Μπερντ έχει ένα πρόβλημα: είναι πολύ, πολύ ντροπαλός. Και υποφέρει επίσης πολύ από αυτό.

Ιδιαίτερα άσχημα για τον Μπερντ είναι όταν έχει εξετάσεις ή όταν πρέπει να κάνει μια παρουσίαση μπροστά σε ολόκληρη την τάξη. Αυτές οι καταστάσεις σχεδόν τον πληγώνουν σωματικά. Ο Μπερντ αισθάνεται την ένταση σε όλο του το σώμα, ειδικά στο λαιμό του. Αυτή η ένταση είναι μερικές φορές τόσο μεγάλη που η ενέργεια που συνδέεται με αυτήν, τον εμποδίζει. Την ενέργεια αυτή όμως ο Μπερντ θα μπορούσε στην πραγματικότητα να τη χρησιμοποιήσει για να πει απλώς αυτό που θα είχε να πει - και αυτό είναι πραγματικά πολύ. Μετά γίνεται νευρικός και αγχώδης και αυτό τον κάνει ακόμα πιο ανασφαλή!

Και τότε ήρθε εκείνη η μέρα που ο Μπερντ ήρθε στο μάθημά μου στεναχωρημένος. Τι σου συμβαίνει, τον ρώτησα. Αλλά δεν ήθελε να μου πει τίποτα στην αρχή, απλώς έκανε το μάθημα με το ζόρι. Και όταν έβγαλε τις παρτιτούρες του, ήξερα ότι κάτι δεν πήγαινε καλά. Επειδή τα χαρτιά του είχαν λερωθεί παντού και κάθε λογής βλακειές ήταν γραμμένες πάνω τους. Ντρεπόταν πραγματικά, ο καημένος! Αλλά ήξερα ότι ποτέ ο Μπερντ δεν θα είχε κάνει τόσο χάλια τις παρτιτούρες του. Φυσικά, δεν μπορούσα να του κάνω μάθημα, ήταν πολύ μπερδεμένος, ο καημένος Μπερντ! Έτσι, τον ξαναρώτησα τι είχε συμβεί και στη συνέχεια

σιγά σιγά μου είπε. Ένωθε να απειλείται για μεγάλο χρονικό διάστημα, επειδή ο Μαξ, ο οποίος είναι επίσης στην τάξη μαζί του, τον ακολουθεί εδώ και αρκετό καιρό. Τον καταδιώκει την ώρα του διαλείμματος και ο Μπερντ δεν μπορεί να βρει ένα ασφαλές μέρος πουθενά στο σχολείο όπου αυτός ο τύπος δεν τον πλησιάζει. Και φυσικά ήταν ο Μαξ που είχε μπερδέψει τις παρτιτούρες του τόσο άσχημα.

Δεν μπορείς να το ανεχτείς, του είπα! Γιατί δεν φωνάζεις βοήθεια την επόμενη φορά που θα κάνει κάτι τέτοιο; Και αυτό έκανε πραγματικά ο Μπερντ. Θα έλεγα ότι ήταν μια σημαντική καμπή στη ζωή του Μπερντ. Ο καθηγητής μαθηματικών του, ο οποίος επέβλεπε τη συμμορία, ήρθε να τον βοηθήσει και ο Μπερντ κατάλαβε ότι είναι απολύτως εντάξει να ζητάς βοήθεια. Και δεν είσαι δειλός και σίγουρα δεν είσαι ηλίθιος!

Φυσικά, η συστολή του Μπερντ τον εμποδίζει επίσης να δώσει μια πραγματικά καλή παράσταση ως μουσικός. Εύχεται τόσο πολύ να μπορούσε να παραμείνει ψύχραιμος σε τέτοιες καταστάσεις.

Και αυτό είναι που δουλεύουμε τακτικά τώρα. Έτσι, δεν είναι μόνο ότι γίνεται όλο και καλύτερος στη μουσική του - αυτό είναι επίσης πολύ σημαντικό, φυσικά. Αλλά ως μουσικός, είναι εξίσου σημαντικό να έχεις τον φόβο της σκηνής υπό έλεγχο. Ακόμα και οι καλύτεροι καλλιτέχνες φοβούνται τη σκηνή όταν ανεβαίνουν στη σκηνή. Όταν το είπα στον Μπερντ, ήταν πολύ περίεργος, οπότε του είπα μερικές συμβουλές που μου είχε δώσει ο δάσκαλός μου όταν ήμουν φοιτητής μουσικής.

Τότε συμβούλεψα τον Μπερντ να κάνει μια λίστα με όλα τα πράγματα στα οποία είναι πραγματικά καλός, μια λεγόμενη λίστα ικανοτήτων. Έφτιαξε αυτόν τον κατάλογο και τον κρέμασε στο σπίτι. Και του θύμιζε τις δυνάμεις του αρκετά συχνά κατά τη διάρκεια της ημέρας, δηλαδή όποτε το έβλεπε.

Δεδομένου ότι ο Μπερντ είναι ήδη άσος στα πλήκτρα, τον πήρα μαζί με άλλους μαθητές μουσικής και τα αγόρια δημιούργησαν μια μπάντα με μοναδικό στόχο να κάνουν μουσική μαζί ... και ναι, να παίζουν μαζί. Ο Μπερντ έκανε γρήγορα φίλους στο συγκρότημα και οι συνάδελφοί του μπορούν να αποδεχτούν πλήρως τον Μπερντ όπως είναι.

Και τώρα ο Μπερντ έχει πραγματικά κάτι να πει, μπορεί να συνεισφέρει πλήρως. Δηλαδή όταν πρόκειται για τη διευθέτηση των συνθέσεών του στο συγκρότημα. Τον ακούνε, τα άλλα μέλη της μπάντας, γιατί είναι πολύ καλός και έχει ένα σχέδιο για το τι πρέπει να παίζει ο καθένας ώστε να ακούγεται πολύ καλό.

Ο Μπερντ ενοχλείται επίσης όλο και λιγότερο από το γεγονός ότι φοράει σιδεράκια. Άλλωστε, είναι ο πιανίστας της μπάντας και όχι ο τραγουδιστής. Και μετά από λίγους μήνες η Katrin μπήκε στο συγκρότημα ως η νέα τραγουδίστρια. Και ο Katrin πιστεύει επίσης ότι ο Bernd και οι συνθέσεις του είναι πραγματικά υπέροχες. Αυτό τον κάνει λίγο περήφανο για τον εαυτό του.

- Για ποιες ανάγκες συζητήσαμε εδώ;
- Τώρα η σειρά σου! Κάνε μια αναζήτηση και δες τι συμβαίνει σε αυτή την ιστορία σχετικά με τις ακόλουθες βασικές ανάγκες:
 - Επιβίωση και ασφάλεια
 - Δύναμη
 - Αίσθηση του ανήκειν

7 Συχνές ερωτήσεις (Περίληψη)

Ποιες είναι οι πέντε βασικές ανάγκες;

Οι πέντε βασικές ανάγκες είναι

- Επιβίωση
- Διασκέδαση
- Αγάπη και αίσθηση του να ανήκεις κάπου
- Δύναμη
- Ελευθερία

Γιατί είναι σημαντικό να γνωρίζουμε για αυτές τις ανάγκες;

Σίγουρα έχετε βιώσει συχνά ότι ένα δυσάρεστο συναίσθημα προκύπτει μέσα σας και σας απασχολεί για λίγο. Βασικά, υπάρχουν τέσσερις διαφορετικοί τρόποι για να αντιμετωπίσετε αυτό το δυσάρεστο συναίσθημα:

1. το βρίσκετε ενοχλητικό και το καταπιέζετε.
2. το αφήνετε να σας χαλάσει τη μέρα.
3. κατηγορείτε κάποιον άλλο και θυμώνετε (σχεδόν το ίδιο με το 2)
4. το βλέπετε ως ένδειξη ότι μια βασική σας ανάγκη δεν ικανοποιείται, παρακολουθείτε το συναίσθημα και ενεργοποιείτε για να ικανοποιήσετε ξανά την αντίστοιχη ανάγκη.

Ίσως η επιλογή τέσσερα φαίνεται να είναι η καλύτερη, αλλά αναρωτιέστε αν είναι πολύ περίπλοκη.

Όπως όλα τα νέα πράγματα, πρέπει πρώτα να εξοικειωθείτε με αυτό. Μόλις γίνει συνήθεια, μπορούμε να σας υποσχεθούμε ότι θα αναπτύξετε μια καλύτερη σχέση με τον εαυτό σας και τους άλλους και θα περάσετε τη ζωή σας με περισσότερη αυτοπεποίθηση.

Τι ακριβώς αποκομίζω από την εργασία με τις πέντε βασικές ανάγκες;

Έχετε περισσότερες δυνατότητες να αντιμετωπίσετε το άγχος και τα δυσάρεστα συναισθήματα.

Θα δυναμώσετε την προσωπικότητά σας και την αυτοπεποίθησή σας με την καλύτερη κατανόηση των βασικών σας αναγκών και στη συνέχεια αναπτύσσοντας θετικές στρατηγικές για την κάλυψή τους.

Βελτιώνετε τις κοινωνικές σας δεξιότητες κατανοώντας καλύτερα τους άλλους.

Αποκτάτε περισσότερη αποφασιστικότητα μαθαίνοντας να αναγνωρίζετε και να αμφισβητείτε με κριτικό τρόπο τα συναισθηματικά μηνύματα.

Μαθαίνετε να αντιμετωπίζετε καλύτερα τις συγκρούσεις.

Υπάρχουν και άλλες ανάγκες, επίσης;

Απολύτως! Τώρα μιλάμε μόνο για τις βασικές ανάγκες, αλλά πέρα από αυτό υπάρχουν πολλές άλλες ανάγκες. Μερικά παραδείγματα είναι η ανάγκη για εγγύτητα, για αρμονία, για ανεξαρτησία, για ειρήνη, για διαύγεια κ.ο.κ. Θα ήταν σίγουρα συναρπαστικό να προσπαθήσουμε να κατατάξουμε αυτές τις πολλές ανάγκες στις πέντε βασικές ανάγκες! Στο κεφάλαιο "Σύνδεσμοι" θα βρείτε μερικές ενδιαφέρουσες διευθύνσεις όπου μπορείτε να περιηγηθείτε περαιτέρω εάν σας ενδιαφέρει αυτό το θέμα.

Σε ποια επιστημονική θεωρία βασίζονται οι πέντε βασικές ανάγκες;

Βασίζονται στη Θεωρία Επιλογής του Γουίλιαμ Γκλάσερ. Στο κεφάλαιο "Σύνδεσμοι" θα βρείτε μερικές ενδιαφέρουσες διευθύνσεις όπου μπορείτε να περιηγηθείτε περαιτέρω εάν σας ενδιαφέρει αυτό το θέμα. Επίσης, ρίξτε μια ματιά στις συμβουλές του βιβλίου.

Ισχύουν αυτές οι βασικές ανάγκες εξίσου για όλους τους ανθρώπους;

Έχουν όλοι οι άνθρωποι τις ίδιες βασικές ανάγκες ή εξαρτώνται από το πού ζει ένα άτομο, ποια θρησκεία πιστεύει, πόσο χρονών είναι και αν είναι άνδρας ή γυναίκα;

Η ιδέα προϋποθέτει ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν τις ίδιες βασικές ανάγκες.

Επομένως, ο καθένας μπορεί να κατανοήσει αυτές τις βασικές ανάγκες πολύ εύκολα – για τον εαυτό του και επίσης σε άλλους ανθρώπους. Αυτό που μας διακρίνει τον ένα από τον άλλο είναι οι διαφορετικοί τρόποι με τους οποίους κάποιος αντιδρά στις ανάγκες του/της.

Ορίστε ένα **παράδειγμα**:

Μία από τις πέντε βασικές ανάγκες είναι η ασφάλεια και η επιβίωση.

Όταν κάποιος πεινάει, θέλει η ανάγκη για επιβίωση να εκπληρωθεί.

Ο Felix και η Claudia πεινάνε.

Αν λοιπόν ρωτούσε κάποιος τους δυο τους αν πεινούσαν, θα συμφωνούσαν.

Ενώ ο Felix προτιμά να ικανοποιεί αυτή την ανάγκη με πίτσα, η Claudia προτιμά τα τηγανητά λαχανικά.

Αν λοιπόν έμπαινε το ερώτημα αν θα βγουν για φαγητό σε ένα ιταλικό εστιατόριο ή σε ένα κινέζικο εστιατόριο για να ικανοποιήσουν αυτήν την πείνα, θα έπρεπε να συζητήσουν για να συμφωνήσουν.

Άκουσα για την πυραμίδα των αναγκών του Maslow - Ποια είναι η διαφορά;

Οι άνθρωποι δεν περνούσαν πάντα τόσο καλά όσο εμείς οι Ευρωπαίοι στις μέρες μας. Δυστυχώς, εξακολουθούν να υπάρχουν άνθρωποι σε άλλα μέρη του κόσμου των οποίων η ζωή απειλείται, που λιμοκτονούν και δεν ξέρουν πού θα κοιμηθούν. Ο Maslow ήθελε να δείξει με την πυραμίδα του ότι είναι πολύ απίθανο αυτοί οι άνθρωποι να έχουν το μυαλό τους ελεύθερο να σκεφτούν την αυτοπραγμάτωσή τους. Ως ψυχολόγος και ανθρωπιστής, ωστόσο, ενδιαφερόταν να βελτιώσει την κατάσταση όλων των ανθρώπων και να μην παραδώσει τον εαυτό του σε αυτήν την άθλια κατάσταση. Κατά την άποψη του Glasser, οι πέντε ανάγκες έχουν την ίδια αξία, πράγμα που δείχνει ότι και οι πέντε ανάγκες πρέπει να ικανοποιηθούν για να είναι ένα άτομο ικανοποιημένο και να αναπτύξει πλήρως στη δύναμή του.

8 Πώς να συνεχίσετε

Έχετε περιέργεια και θέλετε να συνεχίσετε να εργάζεστε με τις 5 Βασικές Ανθρώπινες Ανάγκες;

Ελέγξτε το υπόλοιπο υλικό σχετικά με το θέμα:

Ανθρώπινες ανάγκες και στρατηγικές - Στρατηγικές για την ικανοποίηση βασικών αναγκών

Στο φυλλάδιο "Στρατηγικές για την κάλυψη βασικών αναγκών"- θα μάθετε περισσότερα για το πώς συμπεριφέρονται οι άνθρωποι όταν δεν ικανοποιούνται οι ανάγκες τους. Υπάρχουν συμπεριφορές θετικές και ωφέλιμες και συμπεριφορές που φαίνεται να οδηγούν στην επιτυχία, αλλά φέρνουν και μειονεκτήματα. Ποια συμπεριφορά θα επιλέγατε;