



LAS NECESIDADES HUMANAS Y SU SATISFACCIÓN

Por Jesús Cuadra Pérez

EL MODELO DEL SER HUMANO

El modelo de ser humano que utilizo para comprender las necesidades humanas es una adaptación del que propone Marge Reddington¹ y del que proponen Muriel James y Louis Savary² en su libro *Una Nueva Personalidad*.

El ser humano puede considerarse como un sistema abierto en interacción con su entorno social y su medio ambiente y que se experimenta en cuatro niveles de identidad:

- **El yo físico - biológico** que se expresa por medio de movimientos, reacciones fisiológicas, gestos, y respuestas sensoriales.
- **El yo psicológico - emocional** que se expresa por medio de los estados del yo (Padre, Adulto y Niño) sus pensares, sus sentires y sus manifestaciones conductuales.
- **El yo relacional** que se expresa por los roles relacionales que desempeñamos: familiares, profesionales, sociales, etc.
- **El yo íntimo** con su urgencia de vivir o “impulso de vivir” que se expresa como el impulso a ser libre, a vincularse con otros, a hacer nuevas experiencias, entenderlas y darles sentido y a tomar decisiones.

Cada uno de estos niveles tienen sus necesidades; están en constante evolución o desarrollo; se influyen mutuamente, están en constante interacción mutua; están en interacción con el entorno, siempre cambiante.

Mediante estas interacciones el sistema (el ser humano) tiende a mantenerse vivo, a desarrollarse y a reproducirse. Se mantiene y desarrolla en la medida que es capaz de poner en marcha los adecuados mecanismos homeostáticos de asimilación y adaptación con el entorno social y físico de modo que se cubran sus distintas necesidades.

La magnitud de los cambios a los que debe enfrentarse el ser humano (estresores) y su capacidad de asimilación y adaptación a los mismos (flexibilidad), es determinante para alcanzar el estado de crecimiento y bienestar (salud) o, por el contrario, de su desequilibrio y/o enfermedad.

El fortalecimiento del sistema con el fin de que pueda aumentar su eficacia en la satisfacción de las necesidades y su capacidad de afrontar los cambios en su interacción con el entorno físico y social, es el objetivo básico del desarrollo o crecimiento personal y de toda intervención (terapéutica) orientada a recuperar la salud y el bienestar de la persona.

En este artículo:

- aportaré algunas reflexiones sobre los procesos homeostáticos para cubrir las necesidades,
- aclararé algunos conceptos, comunes pero frecuentemente confusos, sobre necesidades, impulsos y deseos,
- distinguiré entre distintos tipos y áreas de necesidades,
- propondré una extensión a todos los niveles de identidad existencial de las etapas del ciclo de

- satisfacción de las necesidades y de las acciones que requiere cada etapa,
- aportaré algunas consideraciones sobre las consecuencias o resultados de la experiencia vivida en términos de atascos o desviaciones estereotipadas en cada una de las etapas y las consecuencias para la salud a todos los niveles de identidad en términos de daño y supervivencia.

NECESIDADES Y SALUD

El hombre es un ser de necesidades. Para mantener el equilibrio y el desarrollo, es decir la salud, el ser humano necesita intercambiar con el entorno materia, energía e información. Este proceso de intercambio es algo constante en el ser humano y funciona de manera continua y cíclica satisfaciendo sus necesidades. Cada uno de los niveles del ser humano tiene sus propias necesidades y conviene que tengamos claro a que nos referimos cuando hablamos de necesidad.

Para Marge Reddington, una necesidad es algo de lo que se precisa, es un requisito absoluto para la salud y la supervivencia. Todas las necesidades tienen la misma importancia para la existencia. No podemos vivir o existir de manera saludable, si no cubrimos mínimamente todas las necesidades. Las necesidades tienen que ver con la salud y la existencia misma.

En el ser humano, para satisfacer las necesidades se ponen en marcha una serie de procesos homeostáticos en los que intervienen todos los niveles de identidad existencial.

Lo primero que hay que entender es que las necesidades se satisfacen en interacción con el entorno físico, social y cultural en un proceso continuo de asimilación y adaptación en ese entorno.

El proceso de satisfacción de cada necesidad es cíclico en el tiempo y los periodos de esos ciclos son característicos de cada persona.

Podemos hablar de *nivel de satisfacción* de cada necesidad que guarda relación con la capacidad y la posibilidad de asimilación de los elementos del entorno necesarios para la satisfacción de esa necesidad. A su vez, éstos dependen de la disponibilidad de esos elementos, de la propia estructura personal y de la acción propia y ajena pertinente para la asimilación.

El otro aspecto de este proceso es el *periodo de satisfacción* o tiempo que se repite entre dos puntos de igual nivel de satisfacción. Este guarda relación con la capacidad y posibilidad de adaptación de la persona a las cambiantes circunstancias del entorno en lo relativo a los elementos necesarios para la satisfacción de las necesidades.

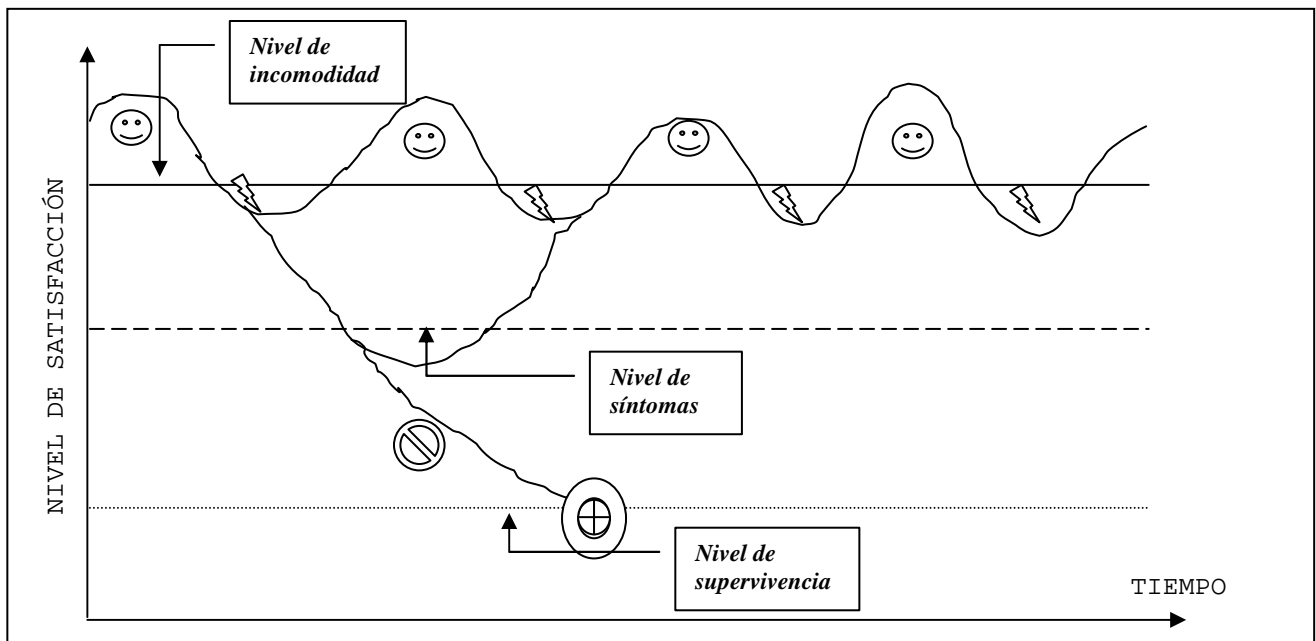
Cuando el nivel de satisfacción de una necesidad baja por debajo de un cierto valor (*nivel de incomodidad*), la persona experimenta (siente) una incomodidad que es una señal que alerta a toda la persona para poner en marcha el correspondiente proceso de satisfacción.

Si por cualquier motivo no se pone en marcha un proceso eficaz de satisfacción de la necesidad, el nivel de satisfacción disminuye (*nivel de síntomas*), el ciclo se alarga y la incomodidad crece y adquiere el carácter de síntoma. Los síntomas que la persona experimenta (siente) son señales más intensas de la insatisfacción de las necesidades que urgen la puesta en marcha del proceso de su satisfacción. El tiempo de latencia hasta la aparición del síntoma depende de las capacidades de adaptación de la persona y del nivel de satisfacción de las necesidades.

Si la acción requerida para la satisfacción de las necesidades puesta en marcha tras la aparición de los síntomas no resulta eficaz eventualmente se entra en un periodo de enfermedad carencial, y si aún así no se toman las medidas de acción oportunas sobreviene el deterioro de la persona y la

muerte (*nivel de supervivencia*).

Todo lo anterior se ilustra en la figura adjunta.



Cada necesidad tiene su señal de malestar. Es preciso dar satisfacción a las necesidades desde el momento en que se percibe la señal de malestar. Si no se tiene en cuenta (se descuenta) la necesidad, de la que nos da información la señal de malestar, y se prolonga el tiempo para cubrirla, los efectos sobre el ser humano son más perniciosos pasando de las señales a los síntomas y de éstos a las enfermedades y a la muerte en casos extremos de desatención.

Es importante descubrir y aprender a tomar conciencia de cualquier señal proveniente de los distintos niveles del yo, que esté relacionada con la insatisfacción de las distintas necesidades. En todo caso es importante que las señales lleguen a la conciencia.

Las señales más frecuentes de los distintos niveles del yo son:

- Del yo físico: las sensaciones, los síntomas y las enfermedades.
- Del yo psicológico: las emociones y los estados de ánimo.
- Del yo relacional: los sentimientos.
- Del yo íntimo o espiritual: los sueños, los signos y los símbolos.

NECESIDADES, IMPULSOS Y DESEOS

Una necesidad y un deseo son cosas distintas aunque están relacionados. Cuando una necesidad está insatisfecha la persona experimenta (siente) junto a la incomodidad o malestar, que es la señal de la insatisfacción, el impulso a satisfacerla de manera concreta y esto es lo que conforma el deseo.

El deseo se configura en la experiencia vivida, imaginada o referida de satisfacción de las necesidades en las distintas situaciones de la vida. Por lo tanto tiene que ver con lo aprendido, condicionado o adaptado de la persona bien por experiencia propia o por aprendizaje.

El deseo es pues el resultado de la interacción de la necesidad insatisfecha, del impulso a la acción y de la experiencia vivida, imaginada o referida.

Los impulsos, como las necesidades, tienen su raíz en la estructura de la persona y puede que cada

uno de los niveles del ser humano tenga sus impulsos. Desde una perspectiva psicoanalítica los principales son los impulsos sexual, agresivo y narcisista. El impulso sexual nos estimula a acercarnos o a entregarnos a otros para satisfacer las necesidades, el impulso agresivo nos estimula a alejarnos o a destruir a otros para satisfacer nuestras necesidades, el impulso narcisista nos estimula a mantener nuestra propia imagen a través de las acciones y reacciones en las relaciones sociales para satisfacer nuestras necesidades. A estos podemos añadir el impulso a explorar que nos estimula a conocer el entorno y sus posibilidades para satisfacer nuestras necesidades.

Es importante no confundir una necesidad con un deseo, ya que la necesidad tiene que ver con la supervivencia y el deseo con la concepción personal de calidad de vida.

TIPOS DE NECESIDADES Y ESTADOS DEL YO

En las situaciones transaccionales de la vida nos encontramos con tres tipos distintos de necesidades personales:

- Necesidades ARCAICAS: Son las necesidades de nuestro estado del yo Niño que en la situación se catectiza y puede tomar el control en un momento dado.
- Necesidades APRENDIDAS: Son las necesidades adquiridas, aprehendidas del entorno familiar y socio cultural. Son las necesidades de nuestro estado del yo Padre que en la situación se catectiza y también puede tomar el control en un momento dado.
- Necesidades PROPIAS ACTUALES: Son las necesidades de nuestro estado del yo Adulto. Son nuestras PROPIAS necesidades aquí y ahora. Son las necesidades que necesito cubrir para VIVIR.

En la situación transaccional hay que tener también en cuenta las necesidades AJENAS ACTUALES del entorno en el que vivimos en relación.

Si las relaciones iniciales, en tiempos pasados en que dependíamos de forma absoluta de otras personas significativas (relaciones simbióticas), no se han resuelto de forma adecuada, puede ocurrir que:

- nuestras necesidades arcaicas no fueran adecuadamente satisfechas y/o
- las necesidades de los otros los hagamos propios como la mejor manera de sobrevivir.

Entonces, los deseos relacionados con esas necesidades se experimentan con frecuencia con una gran intensidad, unidos a los sentires asociados. Para el Niño (adaptado a esa situación arcaica) recién estimulado, cubrir esas necesidades adquiere un carácter de vida o muerte y pondrá en marcha todos los mecanismos de supervivencia decididos o adquiridos en la infancia en situaciones que se evocan como similares.

Las NECESIDADES ARCÁICAS INSATISFECHAS y la NECESIDADES APRENDIDAS están en la base de los RACKETS y los JUEGOS O ESTRATAGEMAS PSICOLÓGICAS.

SALUD Y SUPERVIVENCIA

Una cuestión esencial para el modelo de salud que aquí estoy proponiendo es, por tanto, esta distinción entre deseo y necesidad y entre los distintos tipos de necesidades.

Las necesidades tienen que ver con la salud y la existencia misma. Un deseo está relacionado con la calidad de vida, no con la existencia. Por ejemplo, no es lo mismo: NECESITO ALIMENTO que QUIERO COMER TARTA DE MANZANA.

Cuando una persona confunde un deseo con una necesidad se complica la vida y dificulta la

satisfacción de sus necesidades. De la misma manera ignorar que detrás de un deseo hay una necesidad, minimiza la importancia de los deseos y menoscaba la calidad de vida y el desarrollo personal.

En muchas ocasiones descuidamos nuestras necesidades actuales en aras de conseguir satisfacer nuestras **NECESIDADES ARCAICAS INSATISFECHAS** o nuestras **NECESIDADES APRENDIDAS**. Cuando una persona juega, extorsiona caricias, o estructura su tiempo de cualquier manera improductiva o destructiva, es importante considerar que, dentro de su marco de referencia, está haciendo lo que le resulta más seguro o asequible para cubrir sus necesidades **ARCAICAS** o **APRENDIDAS**. En otras palabras está **SOBREVIVIENDO**.

Cada ser humano pues, utiliza sus propios mecanismos para satisfacer sus necesidades y cumplir los deseos. Algunas de ellas, podríamos decir que son más saludables en cuanto a que las secuelas de la acción de satisfacerlas son mínimas para el bienestar y el desarrollo personal. Otras son menos saludables en el sentido de que la acción de satisfacerlas produce secuelas mayores en el desarrollo personal. En este caso, en cierto sentido, se satisfacen las necesidades más urgentes o los deseos más específicos, pero el precio que se paga es mayor en insatisfacción de otras necesidades y en un estancamiento en el proceso de desarrollo.

Aunque no nos guste la forma como cubrimos las propias necesidades, lo importante es hacerlo. Todos podemos encontrar nuevos modos de satisfacer las necesidades de modo más satisfactorio para nosotros, de modo que haya una mayor coherencia y armonía interna y una relación ecológica con nuestro entorno incluido nuestro entorno social.

A veces hay incongruencia entre los distintos estados del yo y otros problemas estructurales y funcionales que dificultan la adecuada satisfacción de las necesidades. Por otra parte también hay una interacción entre los distintos niveles del ser humano y a veces hay conflictos de urgencias entre las distintas necesidades.

VIVIR NO ES SOBREVIVIR. La salud y el crecimiento tienen relación con la satisfacción de nuestras **NECESIDADES ACTUALES** y los deseos a ellas asociados aquí y ahora de la manera más adecuada posible y también, resolver los problemas y conflictos internos y externos que dificultan esa satisfacción adecuada.

ÁREAS DE NECESIDADES

Hay cuatro áreas de necesidades:

- Física y biológica.
- Emocional, psicológica, intelectual.
- Relacional.
- Espiritual.

Todas las necesidades son importantes y han de ser cubiertas al menos en cierto grado para mantener la salud y el bienestar personal, pero no todas tienen la misma urgencia para satisfacerlas. Dentro de cada área de necesidades haremos pues una jerarquía de necesidades por su urgencia, no por su importancia.

Debemos tener en cuenta que las necesidades físicas y biológicas tienen preferencia sobre las otras.

Las necesidades emocionales, relacionales y espirituales adquieren más importancia con la edad y en determinados estadios del desarrollo y de la vida. Las necesidades de los distintos niveles de identidad existencial están relacionadas entre sí, algunas muy directamente, pero tienen su especificidad.

NECESIDADES FÍSICAS

Esta es una lista de las necesidades del yo físico - biológico :

- *De oxígeno.*
- *De alimentos:* líquidos (agua) y sólidos (comida).
- *De actividad* (ejercicio), *descanso* (relajación) y *de placer*
- *De dormir*
- *De eliminación:* desperdicios líquidos, sólidos y por la piel.
- *De estimulación física:* tocamiento y estimulación por la piel, y por los otros sentidos.
- *De sexo:* de liberar la energía sexual de alguna forma
- *De equilibrio físico:* térmico (abrigarse y desabrigarse), hormonal e inmunológico.

NECESIDADES PSICOLÓGICAS Y EMOCIONALES

1º Reconocimiento: a) por lo que somos, b) por nuestras cualidades c) por lo que hacemos. Se satisface por medio de CARICIAS en las relaciones sociales.

2º Ser amado: Que alguien se preocupe de mí, ser importante para otra persona. (Hay muchas clases de amor. Puedo desear de un amor concreto, pero la necesidad de ser amado es simplemente de ser amado en general.)

3º Amar: Tener necesidad de amar a otras personas. La manifestación de esta necesidad de amar es un deseo de estar y/o de construir con la persona amada.

4º Autoestima: sentirnos importantes, experimentarnos a nosotros mismos como personas significativas.

5º Pertenecer: experimentar que pertenecemos a alguien, una familia, un grupo, una comunidad, etc. Hay una forma de pertenencia interna (“ser de los...”), pero también hay una forma de pertenencia externa (“ser de los que no son de...”)

6º De estructura:

- Interna: Tener respuesta a las preguntas básicas sobre sí mismo, los otros y el mundo.
- Externa temporal: tener el tiempo estructurado, con la sensación de confort o seguridad que da, el saber lo que ocurrirá y lo que tengo que hacer
- Externa espacial: tener el espacio estructurado de modo que pueda orientarme en él, saber dónde me encuentro y a donde dirigirme en un momento dado.

El plan de vida proporciona estructura vital, que sea positivo o negativo depende del guión de vida de cada uno.

7º De seguridad: Estar a salvo de las amenazas de la satisfacción de las necesidades. Esta necesidad de seguridad tiene dos aspectos: Seguridad física y seguridad psicológica.

8º Contacto emocional: con uno mismo, con los otros.

9º Estímulo emocional e intelectual.

10º Sensación de logro, de que alcanzo en alguna medida los propósitos y las metas que me planteo.

NECESIDADES RELACIONALES

Las necesidades relacionales según Richard Erskine, son las necesidades específicas del contacto interpersonal³. Su insatisfacción se experimenta fenomenológicamente como sentimientos de anhelo, de soledad persistente, o de intensa desazón con frecuencia acompañados de nerviosismo.

La satisfacción de las necesidades relacionales requiere de la presencia de contacto pleno de otro ser humano que sea sensible y sintonice con las necesidades relacionales y que también proporcione una contestación recíproca a cada necesidad.

Según Erskine, las ocho principales necesidades relacionales que se observan son las necesidades de:

1. *Seguridad relacional*: Es la experiencia visceral de tener, en la relación, nuestras vulnerabilidades físicas y emocionales protegidas. Se experimenta seguridad en la vivencia de ser simultáneamente vulnerable y estar en armonía con el otro en la relación. Incluye la ausencia, en la relación, de sustos o peligros tanto reales como anticipados.

2. *Validación, afirmación, e importancia dentro de una relación*: Es la necesidad de tener de la otra persona la validación de la importancia y la funcionalidad de nuestros procesos intrapsíquicos del afecto, la fantasía, y la construcción del significado y la validación de que nuestras emociones y sentimientos tienen el valor de una comunicación significativa intrapsíquica e interpersonal. Incluye la necesidad de tener todas nuestras necesidades relacionales afirmadas y aceptadas como naturales en la relación.

3. *Aceptación por otra persona estable, confiable, y protectora*: Esta necesidad comienza con la necesidad de admirar y confiar en los padres, superiores, maestros, y mentores. Es la necesidad relacional de aceptación por otra persona consecuente, fiable y fidedigna; Tiene relación con la búsqueda de protección y guía y puede manifestarse como una idealización del otro.

4. *Confirmación de la experiencia personal*: Es la necesidad de tener la experiencia confirmada por medio de la presencia de alguien que es similar, que comprende porque ha tenido una experiencia parecida, y cuya experiencia compartida es confirmada. Esto incluye las imágenes de la fantasía o los símbolos que tienen una función significativa intrapsíquica e interpersonal. Cuando la función de la fantasía se reconoce, aprecia, y valora, la persona se siente afirmada en su experiencia.

5. *Autodefinición*: Es la necesidad relacional de saber y expresar en la relación la propia singularidad y recibir reconocimiento y aceptación de ello por parte del otro. La autodefinición es la comunicación de la identidad propia auto elegida mediante la expresión de preferencias, intereses, e ideas sin humillación o rechazo.

6. *La necesidad de tener un impacto en la otra persona*: Impacto se refiere a tener una influencia que afecta al otro de una manera deseada. La sensación de competencia individual en una relación surge de la atracción activa y eficaz de la atención e interés del otro, influenciando lo que sería del interés de la otra persona, y produciendo un cambio del afecto o la conducta en el otro.

7. *La necesidad de que el otro tome la iniciativa*: Iniciativa se refiere al ímpetu de hacer contacto interpersonal con otra persona. Es el conseguir que el otro, de alguna manera, reconozca y valide la importancia de uno en la relación.

8. *La necesidad de expresar amor*: El amor a menudo se expresa por medio de gratitud sosegada, agradecimiento, dando afecto, o haciendo algo por la persona del otro. Cuando la expresión de amor es obstaculizada, se frustra la expresión de sí-mismo-en-relación.

La ausencia continuada de satisfacción de las necesidades relacionales se manifiesta como frustración, agresión, o enojo. Cuando las rupturas en la relación se prolongan, la falta de

satisfacción de la necesidad se manifiesta como una pérdida de energía o de esperanza y se muestra en creencias de guión tales como "Nadie está por mí" o "¿Para qué?".

NECESIDADES ESPIRITUALES O DEL YO ÍNTIMO

Son las que alimentan la parte más profunda de nuestra personalidad que hemos llamado el YO INTIMO, el cuerpo espiritual o ALMA, el ser.

Estas necesidades son muy específicas para cada persona.

En todo caso el yo intimo requiere:

- *Espacio y tiempo.*
- *Nutrición:* Para cada persona es importante identificar QUÉ es lo que alimenta su yo íntimo y CÓMO alimentarlo. Puede ser la belleza, la soledad, la música, el silencio, la naturaleza, el arte, etc.
- *Eliminación o producción:* No basta con alimentar el yo íntimo, tiene que haber alguna forma mediante la cual las cosas salgan del alma hacia fuera:
 - Mediante la expresión artística.
 - Encontrando y realizando la finalidad de nuestra vida. Cada ser humano hacemos una contribución única al mundo. Descubrir cual es la cosa especial que solo yo tengo, "Lo que solo yo puedo dar al mundo", eso es la finalidad de nuestra vida, el objetivo de nuestra vida. Cuando no lo descubrimos o cuando no lo realizamos es cuando perdemos la voluntad de vivir. Cuando lo descubrimos aumenta el amor a sí mismo, la autoestima, la integración personal y el servicio a la comunidad que da sentido, significado e importancia a nuestra vida. Esto tiene relación con la voluntad de vivir.
- *Crecimiento y desarrollo de las capacidades del yo íntimo (de la virtud):*
 - Detectando el camino a seguir en la vida (trayecto o sendero vital).
 - Desarrollando las capacidades (virtudes) de fe, esperanza, amor, generosidad: encontrando el momento adecuado, la persona adecuada y el motivo adecuado.
 - Pasando por las distintas fases del desarrollo espiritual:
 - Fase del dolor: tomando conciencia de los propios límites y de los ajenos, de los límites de la realidad y de los límites de la vida.
 - Fase de la sabiduría: es fase de la aceptación de los límites propios, de los otros, de la realidad y de la vida.
 - Fase de la alegría: aceptando los placeres y las satisfacciones de la vida de manera realista dentro de los límites.
- *Estimulación* mediante ejercicios orientados a la espiritualidad, la estimulación del yo íntimo y su apertura y la realización de tareas espirituales como relajación, contemplación, meditación, simbolización, oración, etc.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y ESTADOS DEL YO

Un problema es una situación en la que una necesidad no está siendo satisfecha y que puede ser resuelto. Cuando no hay solución no es un problema, es otra cosa que podemos llamar una desgracia. Por ejemplo cuando se muere un ser querido nos enfrentamos a una situación en la que una o más necesidades que se satisfacían con la relación con ese ser querido ya no pueden satisfacerse. Además esta es una situación que no tiene solución; es una desgracia.

Un problema no tiene por que ser algo desagradable, aunque sí genera una incomodidad que pone en marcha el proceso de resolución de la necesidad insatisfecha, la creatividad, la utilización de los recursos y la actualización de las relaciones. Todos ellos posibles recursos necesarios para su

resolución.

En la satisfacción de todas las necesidades y los deseos, en la resolución de los problemas, juegan un papel fundamental los estados del yo y nuestras relaciones con el entorno. Es decir el yo psicológico emocional y el yo relacional.

Todos tenemos un Padre, un Adulto y un Niño. Nuestro Niño tiene muchos hábitos, decididos e interiorizados en el curso de la experiencia de la vida y creencias ideadas, en relación con la satisfacción de las necesidades y los deseos al relacionarse con el entorno. Nuestro Padre tiene un conjunto de límites, permisos y proposiciones provocativas adquiridos de las personas significativas del entorno familiar y social, en relación con el cuidado de nuestras necesidades. Nuestro Adulto tiene los recursos del procesamiento de los datos e informaciones de la realidad interna y externa para pensar la mejor manera de satisfacer las necesidades individualmente o en relación con los otros, y elaborar planes autónomos al respecto.

En relación con los distintos tipos de necesidades podemos hablar de problemas arcaicos, que están relacionados con las necesidades arcaicas insatisfechas, problemas aprendidos, que guardan relación con las necesidades aprendidas, y problemas actuales, que tienen relación con las necesidades actuales no satisfechas.

Los problemas arcaicos se resuelven por medio del reparentamiento⁴ y la revivencia de las situaciones infantiles (Rechilding⁵) que faciliten la aceptación de la frustración y la integración de los estados del yo Niño con exceso de energía desatada⁶. Los problemas aprendidos, mediante la redesión⁷ y el crecimiento personal que permite asumir el propio poder y establecer claros los límites diferenciadores. Los problemas actuales, con la percepción, el pensamiento, la creatividad, la acción efectiva y la aceptación de las consecuencias y resultados positivas o negativas de las acciones puestas en marcha.

Además puede haber problemas relacionados con el entorno por la escasez de recursos, los conflictos de necesidades y deseos y los juegos de poder. Estos problemas se resuelven con la comunicación, la creatividad, la negociación y la cooperación⁸ y en muchas ocasiones con la mediación y la ayuda exterior.

AUTOLIMITACIONES EN LA SATISFACCIÓN DE LAS NECESIDADES

El proceso saludable de satisfacción de las necesidades y deseos suele ser cíclico como hemos visto antes y sigue el siguiente esquema para cada una de ellas:

1. Tomar conciencia de las necesidades y deseos insatisfechos:

- Sentir la incomodidad.
- Identificar la necesidad o el deseo insatisfecho asociado con la incomodidad.

2. Planear una acción efectiva para su satisfacción:

- Tener en cuenta los recursos propios, de los otros implicados y de la situación.
- Elaborar una estrategia.
- Prever los posibles resultados o consecuencias.
- Decidir las mejores opciones.

3. Realizar la acción efectiva que nos ponga en condiciones de contacto y asimilación de lo que satisfará la necesidad y el deseo:

- Expresar la necesidad o el deseo.

- Pedir lo que se necesita o desea.
- Negociar con nosotros y
- Cooperar en la acción.
- Contactar con el objeto del deseo.

4. *Aceptar las consecuencias y/o los resultados de la acción.*

- Tener contención para la frustración y el goce.

A continuación pasa a un primer plano otra necesidad o deseo y así sucesivamente en proceso cíclico y continuo en el que ocupan el primer plano las distintas necesidades y deseos.

Un proceso adecuado o saludable de satisfacción de las necesidades y deseos, de una manera equilibrada y ecológica, como este conduce a un crecimiento personal y a una armonía interna y externa, relacional y espiritual.

Algunas veces, en alguna medida, las persona bloqueamos el proceso de resolución de problemas y de satisfacción adecuada o saludable de las necesidades y los deseos por diversos motivos:

- Por ciertas actitudes (de guión) decididas o interiorizadas en relación con las necesidades o su satisfacción:
 - “Yo no necesito nada”.
 - “Yo no necesito a nadie”.
- Por tener límites interiorizados muy rígidos en relación con acercarse, pedir, pertenecer, etc.
- Por falta de permisos para sentir, pensar, actuar, imaginar y crear, etc.
- Por bajo nivel de autoestima y otras decisiones autolimitadoras.
- Por falta de información sobre las necesidades o la forma de satisfacerlas en un momento dado.
- Por conflictos o deficiencias internas entre los distintos estados del yo o entre los distintos niveles del yo:
 - Formas contrapuestas o contradictorias de resolver los problemas.
 - Falta de planes para satisfacerlas.
 - Dificultades para llevar los planes a la práctica.
- Problemas de perspectiva en relación con el grado de satisfacción de las necesidades. Por ejemplo no ser consciente de que nadie cubre sus necesidades al cien por cien, de que no hay una sola forma de satisfacer las necesidades o de que cada persona necesita un nivel diferente de satisfacción de sus necesidades para sentirse bien.

Entonces el proceso menos saludable de satisfacción de las necesidades y de los deseos puede presentar estancamiento en los distintos pasos anteriores:

Anestesiarse o insensibilizarse en vez de *tomar conciencia*:

- Negando las necesidades y deseos
- Evitando o confundiendo las necesidades y deseos mediante adicciones: al tabaco, a la televisión, a sustancias diversas, a comidas, al sexo, etc..

Descontar en vez de *planear*:

- Exagerando o minimizando, basándose en prejuicios y/o fantasías e ilusiones.
- Desviando o acomodando el significado de los estímulos, de los problemas o de los recursos al propio marco de referencia, sin llegar a un plan efectivo.
- Descontando, sin pensar opciones posibles, por acomodarse a " lo que hay que hacer es...", es decir, a criterios no efectivos, ni apropiados a la situación.

Comportarse de forma pasiva en vez de *efectiva*:

- No hacer nada, descontándose, esperando que "otro haga por mi".
- Sobreadaptarse y actuar bajo el criterio "los otros antes que yo siempre, para ser guay (OK)"
- Agitarse actuando sin un objetivo o dirección apropiados para satisfacer la necesidad o el deseo en la situación.
- Incapacitarse o descargar violentamente contra otros sin un objetivo o propósito que resuelva la situación de necesidad o deseo, sin medir las consecuencias y/o resultados.

Manipular en vez de *negociar y cooperar* de forma efectiva:

- Usar la expresión afectiva de forma encubierta o desplazada con el fin de hacerse la Víctima para conseguir manipular posibles Salvadores.
- Usar los sentimientos de los otros, compitiendo con su capacidad de cuidarse o, lo que es lo mismo, ponerse en una posición de Salvador manipulando a posibles Víctimas o competir con otras personas en posición de Salvación alternativas.
- Escalar emocionalmente con el fin de manipular posibles Víctimas desde una posición de Perseguidor.
- Actuar descontando recursos propios o límites ajenos, consiguiendo así manipular a posibles Perseguidores implicados en la situación, quedando en posición de Víctima perseguida.

No aceptar la realidad en vez de *satisfacer la necesidad y el deseo dentro de lo posible*.

- No aceptar y disfrutar el placer y la satisfacción conseguida con la acción efectiva.
- No aceptar los límites ajenos o propios después de la acción más efectiva posible, lo que dificulta la aceptación de la frustración en caso de satisfacción parcial o diferida de la necesidad o del deseo.
- No aceptar los límites de la realidad que dificulta disfrutar lo posible de las situaciones de la vida.

EL CUIDADO DE SÍ MISMO

La persona que sabe cuidarse es una persona que:

- Se conoce a sí misma, sabe donde están sus dificultades, sabe sus habilidades, sus debilidades y sus carencias.
- Tiene una serie variada de intereses y muchas fuentes de satisfacción.
- Tiene una variedad de respuestas y reacciones frente al estrés, no una sola como comer mucho, o dormir, o irritarse o molestarse, etc.
- Reconoce y acepta las diferencias individuales y ve que no todo el mundo es igual y que para ella ésto está bien.
- Es creativa, activa y productiva (asertiva) y se plantea. "¿Qué se puede hacer para manejar este estrés?".
- Se programa adecuadamente para:
 - Hacer ejercicio físico adecuado.
 - Cuidar su alimentación y su estado nutritivo.
- Controla el estrés emocional mediante: relajación, meditación, contemplación, simbolización, terminar y resolver las situaciones emotivas no resueltas del pasado, perdona y se perdona.
- Es consciente de sí mismo, de sus necesidades, deseos, idiosincrasia, y peculiaridades propias. O bien se siente cómodo con sus características o las cambia. Es decir es congruente y asertivo.
- Planifica de manera autónoma su vida, sus actividades, su tiempo, hace sus elecciones vitales positivas.
- Crea y mantiene unos adecuados sistemas de apoyo.

PISTAS PARA EL CRECIMIENTO

Estas son algunas preguntas clave para propiciar el crecimiento personal en relación con las necesidades:

- ¿Estoy informado sobre las necesidades?
- ¿Tengo permiso para tener y para satisfacer las necesidades?
- ¿Tengo algún problema de actitud con respecto a la satisfacción de necesidades?
- ¿Qué necesidades tengo?
- ¿Qué posibilidades tengo para satisfacerlas?
- ¿Sé lo que voy a hacer en relación con las necesidades?
- ¿Lo pongo en práctica?

NOTAS Y REFERENCIAS:

¹ Talleres sobre sueños y sobre espiritualidad y Análisis Transaccional desarrollados en Barcelona en el año 1984

² *Como Lograr Una Nueva Personalidad*. Edit. Ludium. Buenos Aires. 1981.

³ Tomado de Richard Erskine. *Métodos de una Psicoterapia Integrativa*. T.A.J. 26, 4. Octubre 1996.

⁴ Schiff, J.L. y otros. (1975) *Catexis Reader: Transactional Analysis Treatment of Psychosis* New York. Harper & Row

⁵ Clarkson, P. Y Fish, S. (1988) 'Rechilding: Creating a new past in the present as a support for the future', *Transaccional Anlysis Journal* 18 (1) 51-59.

⁶ Berne, E. (1966) *Análisis Transaccional en psicoterapia*. Buenos Aires. Ed Psique.

⁷ Goulding, M.M. y Goulding, R.L. (1977) *Changin Lives Trough Redecision Therapy* New York: Brunner Mazel Inc.

⁸ Steiner, C.M. (1992) *Guiones que vivimos*. Barcelona. Editorial Kairos.