

Las necesidades humanas y su satisfacción (Parte 1)

Escrito por Jesús Cuadra Pérez

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

EL MODELO DEL SER HUMANO

El modelo de ser humano que utilizo para comprender las necesidades humanas es una adaptación del que propone Marge Reddington y del que proponen Muriel James y Louis Savary 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 pensamientos, sus sentimientos 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.

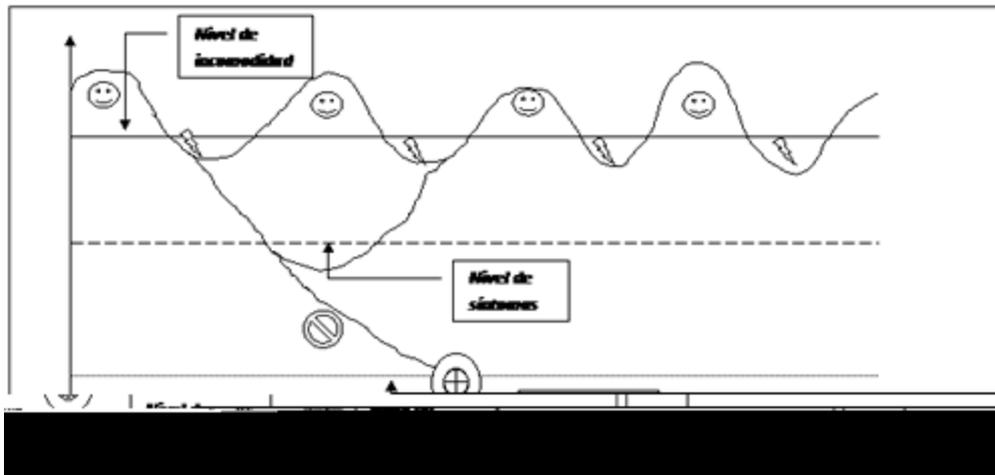
El otro aspecto de este proceso es el periodo de satisfacción o tiempo que se repite entre dos puntos de igual nivel de satisfacción. Este guarda relación con la capacidad y posibilidad de adaptación de la persona a las cambiantes circunstancias del entorno en lo relativo a los elementos necesarios para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

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 sentimientos 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