

La teoria dell'autorealizzazione secondo Maslow

Dr. Ezio Rittà

E' una teoria della personalità umana basata su una **gerarchia dei bisogni**, graficamente esposta nella 'piramide di Maslow'. Questi bisogni sono innati, ma la maggior parte dei modi in cui possono venire gratificati deve essere appresa. Egli sottolineò che l'incapacità di gratificare un bisogno si tradurrà in una disfunzione psichica o fisiologica: in pratica il bisogno rimarrà importante per la persona finché non verrà soddisfatto. Di contro, un bisogno che viene gratificato costantemente cessa di essere importante, e può aver luogo la crescita dell'individuo, mentre diventano importanti altri bisogni, meno primitivi. Questo fa comprendere che la crescita sana consiste in uno spostamento dell'importanza relativa ai bisogni dai più primitivi ai più evoluti, cioè ai più umani.

Secondo il dr. Maslow, questa gerarchia contiene cinque classi di bisogni fondamentali, anche se ne studiò altri due che però non inserì nella gerarchia, e cioè i *bisogni cognitivi*, cioè i bisogni legati alla conoscenza, alla comprensione ed alla esplorazione, quindi i *bisogni estetici*, cioè i bisogni di simmetria, di ordine e bellezza.

Esaminiamo i cinque bisogni:

Bisogni Fisiologici: comprendono i bisogni legati al cibo, all'acqua, al calore ed al contatto sessuale. La deprivazione di questi bisogni portano alla malattia e la preoccupazione per questi blocca la crescita. Un esempio di ciò sono le persone estremamente povere le quali vivono in tali condizioni non saranno motivate dai bisogni psichici che si trovano ad un più alto livello della gerarchia. Queste persone saranno incapaci di impegnarsi nelle forme superiori di attività umana, come la filosofia o l'arte.

Bisogni di Sicurezza: comprendono i bisogni di protezione, dipendenza, libertà dalla paura ed un ambiente stabile e strutturato. Una insufficiente gratificazione di questi bisogni determinerà una tale preoccupazione da sfociare in forme di nevrosi.

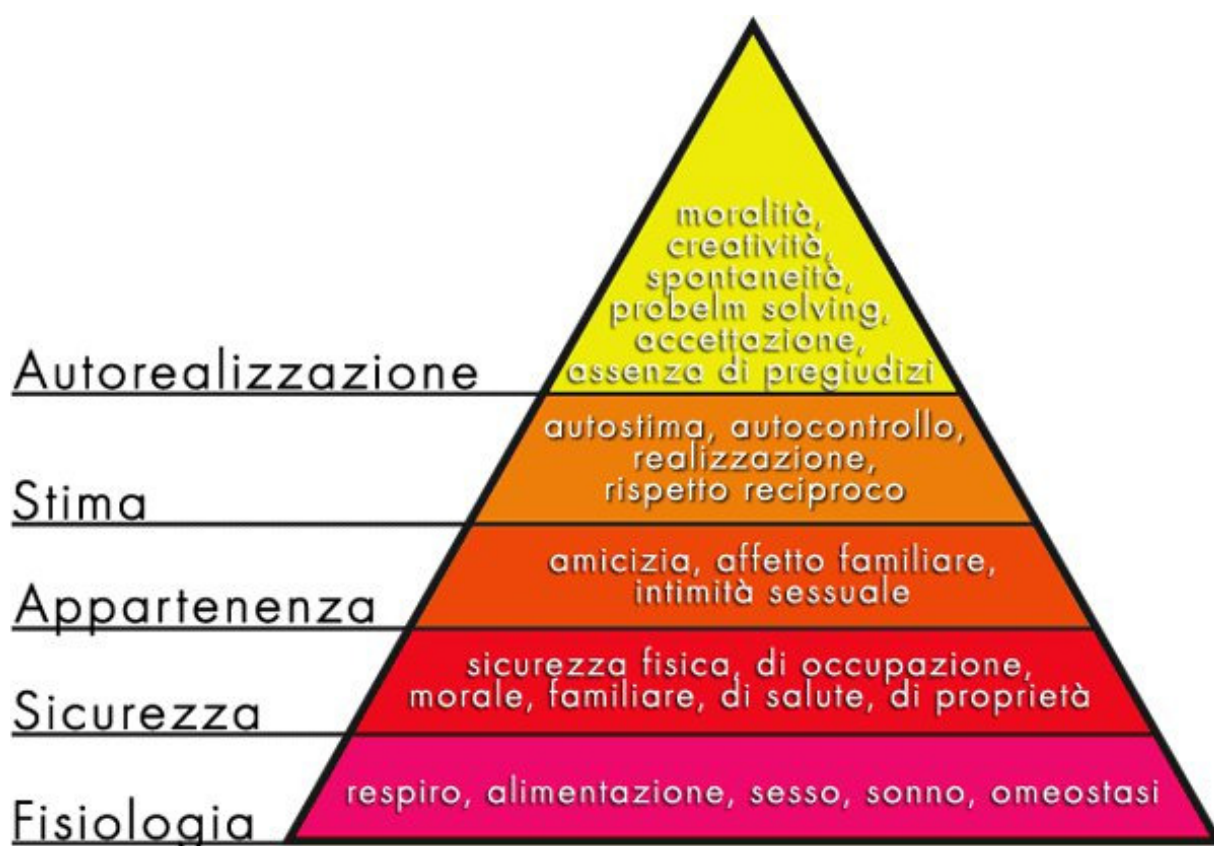
Bisogni di Appartenenza e Amore: comprendono lo sforzo per conseguire forti relazioni interpersonali con una persona amata, un gruppo familiare o un clan. Da notare che la deprivazione prolungata di questi bisogni conduce a sentimenti di solitudine ed isolamento tali da causare gravi disturbi psichici.

Bisogno di Stima: comprende il bisogno di sentirsi competente e capace di controllare la propria vita ed il desiderio di essere tenuto in buona considerazione dagli altri. Una persona che non riesce a gratificare il bisogno di autostima, svilupperà sentimenti di inferiorità ed impotenza mentale, con possibili manifestazioni di crisi depressive.

Bisogno di Autorealizzazione: è l'ultimo dei cinque bisogni e potrà realizzarsi solo a patto che tutti gli altri quattro abbiano avuto un esito positivo. Questo è il più difficile da definire. Per citare le stesse parole del dr. Maslow: "*Un uomo deve essere ciò che è capace di fare. Egli deve essere coerente con la propria natura. L'autorealizzazione è un desiderio di diventare sempre più ciò che si è idiosincronicamente, di diventare tutto ciò che si è capaci di diventare*". Secondo questo psicologo una persona che si autorealizza ha una più alta percentuale della realtà; dimostra una maggiore

accettazione di sé, degli altri e della natura; può essere più spontanea, si sente maggiormente a proprio agio con la solitudine o dovendo affrontare una privazione, si impegna in relazioni interpersonali più profonde ed è più creativa.

Sulla base di quanto abbiamo esposto, possiamo dire che la maggior parte delle persone nella società moderna e nei paesi occidentali soddisfano ragionevolmente i bisogni fisiologici; non sempre invece i bisogni legati alla sicurezza, infatti non tutti si sentono completamente protetti o liberi dalla paura di vivere in un ambiente stabile e strutturato. Il problema maggiore lo troviamo nel bisogno di appartenenza ed amore e di stima. L'ultimo bisogno, cioè di autorealizzazione, è chiamato da Maslow motivazione alla crescita; esso stimola lo sviluppo delle potenzialità di una persona. In questo stadio le persone hanno superato la gratificazione dei bisogni e lottano per l'autorealizzazione; non lottano più per ottenere le cose di cui hanno bisogno: poichè i loro bisogni sono soddisfatti, si sforzano di diventare migliori, più efficaci, più auto realizzate.



La piramide dei bisogni di Maslow (1954)

Abraham Harold Maslow nasce a Brooklyn il 1 aprile 1908 e muore l'8 giugno 1970 in California. Noto psicologo statunitense, fu il primo di sette figli in una famiglia di immigranti ebrei di origine russa. Dal 1951 al 1969 fu a capo del dipartimento di psicologia dell'università Brandeis, a Waltham nel Massachusetts.