

Toma de Conciencia y Autoconocimiento

Necesidades psicológicas fundamentales

Autoras: Carmen García de Leaniz y Olga Cañizares

Índice

Apuntes	3
2.1. Necesidades psicológicas fundamentales	3

2.1. Necesidades psicológicas fundamentales

Hemos ido viendo en los pasados temas cómo a menudo tratamos de saber qué es lo que nos lleva a tener conductas que no siempre comprendemos. Las necesidades psicológicas fundamentales generan emociones que, como ya sabemos, asociadas a un pensamiento construirán un sentimiento de mayor o menor agrado.

La **Libertad** es un concepto muy abstracto que cuesta definir. Sin embargo, todos sabemos si nos sentimos libres o no. La libertad **nos hace sentir que podemos llevar a cabo un pensamiento, un sentimiento o una acción de acuerdo con nuestra elección o voluntad**. Para sentirnos libres, no podemos estar atados a la voluntad de otros. Sentirnos libres es sentir que se respeta nuestra voluntad individual y que además somos responsables de nuestros actos.

Cuando nos sentimos libres, somos los auténticos autores de nuestros comportamientos y conductas, ya que nosotros mismos los determinamos en función de nuestro sistema de valores y creencias. Cuando no nos sentimos libres, actuamos condicionados por otros factores, personas, circunstancias, y, por tanto, ya no podemos decir que seamos los verdaderos autores de nuestras conductas. Y entonces surge el **enfado**, que construirá, junto con la forma de percibirlo (pensamiento) sentimientos de rebeldía, incluso cargas emocionales de ira.

El cuerpo también reaccionará con respuestas fisiológicas como el enrojecimiento de la piel y la tensión en los músculos y será difícil que puedas desarrollar tu dimensión espiritual si sientes ausencia de libertad, si te sientes con dependencia emocional de personas o situaciones.

Para hablar del **Amor**, retomamos el trabajo de **Pierret**, que nos dice que es una necesidad vital de establecer una relación con otro ser, de dar y recibir ternura y, por tanto, de sentir al otro.

Según Pilar Gómez Acebo, la necesidad de amor está directamente relacionada con dos sentimientos: **sentir que importamos y sentir que aportamos**. La falta de amor provocará en nosotros una de las emociones básicas: la tristeza. Con esta necesidad abierta, surgirán también sentimientos como el dolor, la nostalgia, la pena, la melancolía...

Cuando nacemos, la Seguridad se traduce en sentir la presencia de otro. A medida que vamos desarrollando nuestra capacidad de sobrevivir, la seguridad comienza a ser un sentimiento de tener una mano sólida con la que poder contar, tener la certeza de no que se producirá el abandono.

Poco a poco se transforma en disponer de mínimos afectivos y físicos. La necesidad de seguridad está íntimamente relacionada con la necesidad de amor. Si tenemos abierta la necesidad de amor será muy fácil que se abra de inmediato la de seguridad. Sentirnos seguros tendrá mucho que ver con sentirnos importantes para otros. También influirá que hayamos cubierto nuestras necesidades básicas según Maslow.

Necesitamos sentir que lo que somos y tenemos permanecerá en el tiempo con nosotros. Tener abierta la necesidad de seguridad se manifestará fundamentalmente con la emoción del miedo y provocará sentimientos de angustia, ansiedad, inquietud, nerviosismo...