

DE BEHOEFTEPIRAMIDE VAN MASLOV

zelfverwerkelijking is je volle potentieel benutten

Abraham Maslow (1.4.1908 - 8.6.1970)

wordt wel de vader van de humanistische, op groei en ontplooiing gerichte psychologie genoemd. Om jezelf als gezonde persoonlijkheid te kunnen ontwikkelen moeten een aantal fundamentele menselijke behoeften minimaal bevredigd zijn. Het komt er op neer, dat elk mens een bepaalde behoefteopbouw, de zogenaamde Piramide van Maslow, doorloopt. Eerst moet worden voldaan aan de behoeften die te maken hebben met overleven. Pas als aan al deze 'ontberingsbehoeften' (behoeften die voortkomen uit een tekort) is voldaan, komt er ruimte voor groei. Dan komen de 'zijnsbehoeften' ('being needs') aan de orde, die met zelfverwerkelijking en van daaruit met transcendentie ('wat de mens overstijgt') te maken hebben.

Basisbehoeften en chakra's

De behoeften die Maslow noemt komen overeen met de chakra's:

7^e chakra - Transcendentie - contact met 'het hart van de kosmos'.

5^e - 6^e chakra - Zelfrealisatie, roeping, zingeving, weten wie je bent en wat je hier komt doen.

4^e chakra - lucht - Liefde, affectie en genegenheid van ouders, kinderen, familieleden, partner.

3^e chakra - vuur - Erkenning (zelf-imago, reputatie, eigendunk, respect van en voor anderen, achting en waardering van vrienden, kennissen en collega's).

2^e chakra - water - Sociale behoefte (er bij horen); vertrouwen, intimiteit.

1^e chakra - aarde - Bestaanszekerheid (behoefte aan veiligheid, orde en gezag). Ook de primaire biologische of fysieke behoeften (eten, drinken, kleding, onderdak) horen daarbij. (En: als niet angst tekort te komen overheerst, is ook de 1e chakra een bron van transcendentie en spiritualiteit in het contact met de aarde).

De basisbehoeften zijn aangeboren: niet alleen de lichamelijke behoefte aan adem en eten, maar ook die aan veiligheid, ergens bij horen en aan respect. Maar, vanaf ons hart naar boven, naar onze keelchakra en voorhoofdchakra, zijn de daarmee samenhangende behoeften niet direct nodig om te overleven.

Overlevingsdrang: een gevaar voor zelfverwerkelijking

Als je niets hebt, gaat al je energie zitten in het vinden van eten en een dak boven je hoofd. Om te kunnen groeien moet dus aan basisvoorwaarden worden voldaan. Wat is minimaal nodig? Dat is moeilijk te zeggen. Zelfs als je niets tekort komt, kan het heel gemakkelijk gebeuren, dat je in je leven helemaal niet aan zelfverwerkelijking toe komt.

Vanuit de overlevingsbehoefte, die er op is gericht om niet tekort te komen, hebben we niet gauw genoeg. We kunnen een heel leven lang bezig zijn met het opbouwen van bestaanszekerheid: zoveel geld verdienen dat we nooit arm kunnen worden. Of de sociale behoefte, ergens bij horen, in bepaalde kringen verkeren, neemt ons totaal in beslag. Ook een tekort aan respect (en de verontwaardiging daarover) kan een leven vullen. De 'hogere' behoeften aan zelfverwerkelijking - leven vanuit je hart, je roeping vervullen - komen dan helemaal niet aan bod.

Je kunt dus zeggen, dat voor groei een zekere mate van moed nodig is. Je moet je losmaken uit de knellende greep van je angst tekort te komen, er niet bij te horen of af te gaan. Maar, als we goed voor onszelf zorgen, leren we om tijdig het roer om te gooien en ons leven te richten op onze geestelijke en spirituele ontwikkeling.

Risico nemen en in vertrouwen blijven

Hoe kunnen we de gevaren verminderen en zelfverwerkelijking aantrekkelijker maken? Allereerst door oude angsten weg te nemen. Zowel die van onszelf, als die uit onze omgeving. Onze hele cultuur is gericht op overleven; bijna al onze activiteiten staan in het teken van eerste levensbehoeften: eten, werk, maar ook het eigen huis, het bank en verzekeringswezen, de beveiliging, het leger, de politie ... Deze hang naar veiligheid is belangrijk om te erkennen - en om daardoor in te zien, dat voor zelfverwerkelijking risico's genomen moeten worden. Juist de mensen en situaties die we lastig vinden en daarom vermijden, bieden de grootste kans op groei. Wanneer het ons lukt om oude angsten los te laten, worden de onderste chakra's ons tot steun. We kunnen steeds weer, elke dag opnieuw, in het vertrouwen naar leven gaan staan. We stellen onszelf gerust: er is genoeg eten, aandacht, respect, liefde voor mij. Transcendentie begint met emoties overwinnen.

Piek ervaringen

Door zich te richten op de gezonde, zichzelf verwerkeliijkende mens heeft Maslow de psychologie een grote dienst bewezen. Hij staat ook bekend om het begrip 'piek-ervaring'; te beschrijven als een gevoel van heelheid in contact met de essentie van het bestaan, waarbij het ego overstegen wordt. (Piek-ervaring heeft dus niets met 'uit je dak gaan' te maken). Hij vond dergelijke transcendentie ervaringen kenmerkend voor zichzelf verwerkeliijkende mensen, evenals eigenschappen als: zelfvertrouwen, spontaniteit, creativiteit, levenskunst, objectiviteit, realisme, probleem oplossend vermogen, in contact met de feitelijke, realistische kant van de werkelijkheid zonder iets te verbloemen of te vermijden, moreel besef.

Jan de Graaf / © 2008 essence college - Jan de Graaf

