

## OEFENING: SCHEMATISEREN

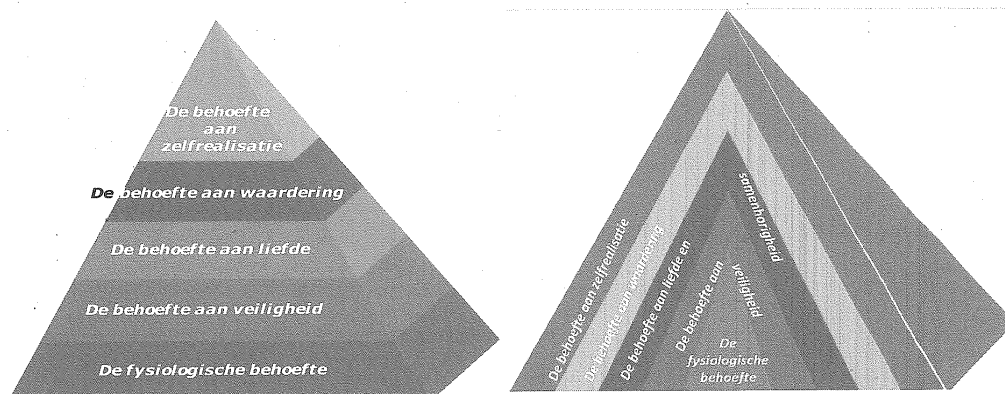
**Doel:** een schema leren maken op basis van jouw markeringen in de tekst.

**Duur:** 20 minuten

Lees onderstaande tekst. Markeer de titels/subtitels en tekst zoals je in de voorgaande stap 'structureren' geleerd hebt. Kies een passend schema voor de tekst. Maak op basis van je aangeduide tekst dit schema.

## 2 DE BEHOEFTEPIRAMIDE VAN MASLOW

Schematisch kunnen we de behoeftehiërarchie voorstellen als een piramide, die geleidelijk moet worden beklommen.



### 2.1 De lagere fysiologische behoeften

De lagere fysiologische behoeften bevinden zich aan de basis van de behoeftehiërarchie. Het gaat om **de behoefte aan voedsel, drank, rust, lucht**, maar ook om een aantal hormonaal gereguleerde voorkeuren, zoals de seksuele begeerte, het zorgende gedrag van dieren voor hun jongen en **de behoefte aan slaap** bijvoorbeeld.

Deze behoeften zijn primair, in die zin, dat het gaat om de strijd om te kunnen (over)leven, om te voorzien in de noodzakelijke levensbehoeften en om het eigen bestaan te handhaven. Pas wanneer je deze behoeften in een redelijke mate kan bevredigen, is er ruimte voor hogere fundamentele behoeften. Zolang dit niet het geval is, staat je gehele menselijke bestaan in functie van het bevredigen van die primaire behoeften en eisen die alle aandacht op.

Deze behoeften hebben voornamelijk betekenis voor het gedrag in de actuele situatie. Gewoonlijk spelen ze geen rol in de gedragsbepaling op langere termijn.

### 2.2 De behoefte aan veiligheid

De behoefte aan veiligheid is veel minder aan het nu-moment gebonden, maar strekt zich verder uit in de tijd. Het is **de behoefte aan zekerheid en stabiliteit, aan voorspelbaarheid, aan controle en aan orde en structuur**.

“Volgens Maslow kunnen we deze behoeften het duidelijkst waarnemen bij kinderen, voor een deel omdat hun blik minder ver reikt waardoor ze eerder in paniek kunnen raken, maar ook omdat ze onbevangerder zijn dan volwassenen om hun gevoelens van onveiligheid te laten merken. Kinderen reageren globaal. Zo bijvoorbeeld wanneer ze geconfronteerd worden met een nieuwe situatie: een onbekend gezicht, de eerste

schooldag, in een vreemd bed moeten slapen ... Maar bij emotioneel overrompelende gebeurtenissen zoals ziekte of een ongeval, ruzie of het verlies van een geliefde" (Craeynest, 1997) reageren niet alleen kinderen, maar ook volwassenen soms heel sterk vanuit een gevoel van onveiligheid.

Maslow stelt in dit verband ook dat mensen een zekere mate van routine nodig hebben. Je hebt voldoende beheersing en voorspelbaarheid nodig om een zekere controle te kunnen houden op je omgeving. De gemiddelde mens geeft, volgens hem, de voorkeur aan een veilige, ordelijke, voorspelbare, wettelijk georganiseerde wereld.

**Onzekerheid is voor de meeste mensen moeilijk te dragen.** Als je in een toestand van chaos terechtkomt, zal je dan ook meestal de hogere behoeften loslaten en zal die veiligheidsbehoefte weer sterker worden. Je wil greep hebben en houden op wat je overkomt. Wanneer je die greep op een situatie, een gebeurtenis... verliest, dan word je ziek en kom je in een crisis terecht. Onzekerheid en onvoorspelbaarheid maakt je angstig.

Zekerheid is voor de ene persoon wel belangrijker dan voor de andere, hierbij is deze nood vaak recht evenredig met de mate waarin iemand angstig is of zich bedreigd voelt.

Deze behoeften vertalen zich vaak in een behoefte aan informatie. Hiertegen wordt echter ontzettend vaak gezondigd. Nog te dikwijls geeft men geen of onvoldoende informatie en creëert men daardoor een onveiligheidsgevoel en dit werkt steeds negatief.

### 2.3 De behoefte aan liefde en samenhang

Pas als je je behoefte aan veiligheid op een voldoende manier hebt bevredigd, ontstaat **het verlangen naar een meer persoonlijke en intieme relatie** met een partner, vriend of vriendin. Men zegt wel eens dat een mens niet gemaakt is om alleen te blijven. Die fundamentele sociale geardeerdheid van de mens wordt hierbij bevestigd.

Daarnaast heb je een al even **grote behoefte aan een meer losse band met een ruimere groep.** Maslow heeft het in dit verband over de behoefte om ergens bij te horen en zich opgenomen te voelen in een gezins- of familieverband. Dit uit zich ook in de behoefte aan een thuis, een groep leeftijdsgenoten of een clubje van gelijkgezinden bijvoorbeeld.

Sociale aspecten vormen met andere woorden een belangrijke vorm van motivatie. Deze behoefte aan relaties met anderen komt ook in een groot aantal onderzoeken naar voren. Denken we bijv. maar aan onderzoek naar de gevolgen van sociale isolatie of van het negeren.

Opvallend is hoe onze samenleving nogal ambivalent staat tegenover deze behoeften. Enerzijds legt men in de media (films en allerlei liedjes bijvoorbeeld) constant de nadruk op het belang van liefde en relaties. Hierin wordt de partnerrelatie en ouder-kind relatie sterk geromantiseerd. Maar anderzijds zorgt diezelfde samenleving ervoor dat heel wat relaties zeer functioneel en onpersoonlijk zijn geworden.

## 2.4 De behoefte aan waardering en achting

Deze behoefte aan waardering en achting, valt volgens Maslow uiteen in twee groepen, maar toch kunnen beide niet van elkaar worden losgekoppeld.

- Enerzijds is er de **behoefte aan zelfrespect, zelfvertrouwen en het zich sterk, competent en deskundig voelen**. Wat zich onder andere uit in de behoefte aan een eigen identiteit en een eigen mening, onafhankelijkheid en zelfbepaling.
- Anderzijds komt die **behoefte ook tot uiting in het verlangen naar status of prestige en het streven naar een erkenning en appreciatie door anderen**. Wat zich vertaalt in de behoefte om gezien te worden en niet als een nummer behandeld te worden.

Hoe sterk beide met elkaar verbonden zijn blijkt onder andere wanneer je de indruk hebt dat anderen geen belang hechten aan wat je doet of het gewoon onzinnig of belachelijk vinden. Dit gebrek aan respect en waardering van anderen, zorgt er steeds voor dat je ook geen zelfrespect of zelfwaardegevoel kan verwerven en je jezelf als een mislukkeling zal zien. Frustratie op dat vlak geeft aanleiding tot gevoelens van minderwaardigheid, zwakte en hulpeloosheid. Omgekeerd zorgt een bevrediging van de behoeften aan waardering en respect door anderen voor gevoelens van zelfwaardering en zelfrespect.

## 2.5 De behoefte aan zelfrealisatie

“Tot hier toe ging het om wat Maslow **tekortbehoeften** noemde: wanneer ze niet of niet voldoende bevredigd kunnen worden, ervaar je een tekort, mis je iets [...] Eens deze wel bevredigd zijn, ontstaat er volgens Maslow een heel ander soort dynamiek, die gedragen wordt door iets wat je in feite geen echte ‘behoefte’ meer kunt noemen, maar meer weg heeft van een ‘streven’ (Craeynest, 1997) “Het is een streven naar het optimaal ontwikkelen van je eigen mogelijkheden. Mensen die bezig zijn met hun **zelfrealisatie**, streven onder andere totaliteit, volmaaktheid, rechtvaardigheid, levenswijsheid, schoonheid, goedheid, uniciteit, waarheid, eerlijkheid, enz. na.” (Cuyvers, 1995) Het is een streven dat niet meer in dienst staat van lagere behoeften, maar daarvan is losgekoppeld en dat volledig op zichzelf staat. Het enige wat men nog verlangt, is gewoon jezelf te kunnen zijn en te ontplooiën wat je in je hebt.

Later voegde Maslow daar nog een behoefte aan toe, net voor deze hoogste behoefte aan zelfrealisatie met name een **cognitief-esthetische behoefte**. Deze behoefte staat voor de honger van mensen om de wereld om hen heen te begrijpen en zo kennis te verzamelen, deze behoefte staat ook voor het verlangen van mensen om ook het mooie in de wereld te zoeken.

Slechts weinig mensen bereiken dit vijfde niveau, het niveau van zelfrealisatie, omdat ze gekneld zitten tussen 2 behoeften:

- ze ervaren enerzijds een fundamentele behoefte aan veiligheid, waarbij ze kiezen voor het behoud en waardoor ze bang zijn om risico's te nemen
- maar
- ze ervaren anderzijds ook de behoefte aan groei, waarbij ze vooruit willen en ze hun mogelijkheden willen kunnen ontplooiën

Om te groeien moeten mensen keuzes maken en dit conflict geeft aan hoe moeilijk dit soms ligt.