

Lista Potrzeb za M. Rosenbergiem

Marshall Rosenberg uważa, że każde nasze działanie wynika z chęci zaspokojenia potrzeb. Wszystko to, co robimy ma temu służyć, a same potrzeby są czymś dobrym - bo są informacjami, które pozwalają nam przeżyć. Tę samą potrzebę możemy zaspokoić na różne sposoby. Rosenberg nazywa je strategiami. I tak potrzebę pożywienia możemy zaspokoić chlebem lub czekoladą, potrzebę wspólnoty - życiem rodzinnym, czy wieczornym wypadem na piwo z kolegami. o ile sama potrzeba jest dobra - to już konkretna strategia jej zaspokojenia - niekoniecznie. Oto lista potrzeb jaką M. Rosenberg wymienia:

Troska o ciało i siły fizyczne

powietrze,
pożywienie,
ruch, ćwiczenia,
potrzeba zabezpieczenia swojego
zdrowia i życia,
odpoczynek,
wyrażanie własnej seksualności,
schronienie,
dotyk,
woda, Autonomia
swoboda wyboru marzeń / celów /
wartości
swoboda wyboru planów jak
spełniać marzenia, realizować cele
czy wartości.

Potrzeba świętowania

świętowanie rozwoju i ubogacania
życia oraz spełniania marzeń
świętowanie strat (opłakiwanie,
żałoba): utraty ukochanych osób,
rozwiązanych marzeń,
niezaspokojonych potrzeb.

Intergralność

autentyczność,
twórczość
sens,
poczucie osobistej wartości.

Zabawa

bawienie się,
śmiech.

Wzajemna zależność

akceptacja,
uznanie,
bliskość,
wspólnota,
znanie, bycie brany pod
uwagę,
przyczynianie się do wzbogacania
życia,
bezpieczeństwo uczuciowe,
empatia,
uczciwość (jako inspirująca
szczerłość, która pozwala nam
czerpać naukę z naszych własnych
ograniczeń),
miłość,
otucha,
szacunek,
wsparcie,
zaufanie,
zrozumienie.

Wspólnota duchowa

piękno,
harmonia,
natchnienie,
porządek, ład,
pokój.