

Poczucie bezpieczeństwa jako naturalna potrzeba człowieka

Potrzeby człowieka są aspektem wielowymiarowym, rozciągającym się na każdej płaszczyźnie życia, obejmując m.in. tak podstawowe dla egzystencji potrzeby fizjologiczne, jak i przynależności oraz samorealizacji. **Najważniejszą z nich, zaraz za koniecznością zaspokojenia fizycznych aspektów organizmu (tj. jedzenie, picie czy sen), okazuje się potrzeba bezpieczeństwa.**

Gdy czujemy się zagrożeni, ciągle zestresowani, nie jesteśmy w stanie prawidłowo funkcjonować. Przedłużające się napięcie będzie miało również opłakane skutki dla naszego zdrowia, zarówno psychicznego, jak i fizycznego. **W ujęciu fizjologicznym poczucie bezpieczeństwa powoduje, że nasze ciało regeneruje się, nabiera energii oraz naprawia szkody. Jego brak będzie zaburzał więc te procesy.**

Bezpieczeństwo nie jest jednak terminem jednoznacznym i jego odczuwanie może być zmienne dla każdego z nas. Przyjrzyjmy się więc jakie skutki może mieć brak stabilności oraz dlaczego samo bezpieczeństwo jest jedną z tak podstawowych potrzeb.



Codzienne sytuacje będą w każdym z nas wywoływać różne odczucia. Z tego powodu, jedna osoba przebywając w głośnym tłumie, będzie świetnie się bawić i odpoczywać, natomiast inna – jak najszybciej znaleźć się z dala od tego miejsca. **Brak bezpieczeństwa będzie oddziaływać na organizm, uruchamiając mechanizm walki lub ucieczki, który przygotowuje nas na walkę z zagrożeniem.** Ten ciągły stres i poczucie osaczenia wywołuje wiele destrukcyjnych zachowań, takich jak agresja. Jest ona ostateczną próbą odzyskania kontroli nad sytuacją.

Niestety najcięższe problemy zazwyczaj są długotrwałe i nie da się ich łatwo rozwiązać. Ten długotrwały stres i złość niszczą nasze ciało, powodując przy tym choroby.

Destrukcyjne myśli mogą okazać się tutaj pułapką, z której nie możemy uciec. Próby uwolnienia się od nich mogą spowodować ich nieoczekiwany powrót ze zdwojoną siłą, który skutkuje jeszcze większym poczuciem zagrożenia niż faktyczne doświadczenie naszych trosk. Ciągły strach będzie również narażał nas na szukanie mechanizmów ułatwiających poradzenie sobie z nim:

- **Uzależnienia** – będą one chwilowo wywoływać w nas poczucie bezpieczeństwa. Będzie to jednak tylko tymczasowa maska, ukrywająca psychiczne oraz fizyczne problemy, z którymi się zmagamy.
- **Żądza władzy** – ciągła potrzeba zwiększania swojej kontroli nad otoczeniem może być spowodowana ciągłym odczuwaniem strachu. Jeśli wszystko i wszyscy w naszym otoczeniu jest nam całkowicie poddane to nie musimy się bać.

Poczucie bezpieczeństwa w dzieciństwie będzie więc diametralnie wpływać na dorosłe życie każdego z nas. Chaos oraz przemocowe środowisko, w którym dziecko skazane jest na dorastanie, mogą definiować resztę życia. **Człowiek przebywający od niemowlęctwa w takim środowisku zużywa większość swojej energii na przetrwanie, przez co nie może w pełni rozwinąć swojego potencjału.** Ponadto jego ogólny stan zdrowia okaże się gorszy, a towarzyszące mu choroby znacznie pogorszą jakość życia.

Uważa się, że już w życiu płodowym niebezpieczeństwo odczuwane przez matkę będzie oddziaływać na kształtującego się człowieka. Osoby takie już od samego początku przygotowywane są na walkę z zagrożeniem. Z drugiej strony matka, która nie doświadczała niebezpieczeństw podczas ciąży – urodzi dziecko nastawione na tworzenie pozytywnych relacji, spokojne oraz nakierowane na poznawanie świata.

Źródło: Hanscom D., *Our Need to Feel Safe*, PsychologyToday 2024

