

**ASIGURAREA SECURITĂȚII PSIHOLOGICE PRIN SATISFACEREA
NEVOILOR RELAȚIONALE FUNDAMENTALE**

**ENSURING PSYCHOLOGICAL SECURITY BY SATISFYING
FUNDAMENTAL RELATIONAL NEEDS**

Maria POPESCU, dr., conf. univ.,
UPS „Ion Creangă” din Chișinău

Maria POPESCU, PhD, associate professor,
"Ion Creanga" SPU of Chisinau
ORCID 0000-0002-5383-2121
E-mail: popescu.maria@upsc.md

CZU:316.614

DOI: 10.46727/c.v2.27-28-03-2025.p25-29

Abstract. People are social beings and need secure relationships to feel protected and valued. If these needs are not met, stress, anxiety, and isolation can occur, affecting not only well-being but also the ability to learn, innovate, and collaborate effectively with others. The study of psychological safety by addressing human relational needs is essential for several reasons. People need secure relationships and emotional support to feel protected, accepted, and valued. A lack of psychological safety can lead to stress, anxiety, and low self-esteem. In psychologically safe environments such as work, family, and school, people express their ideas freely, cooperate more effectively, and develop healthy relationships. This leads to greater productivity and innovation. Thus, by studying psychological safety through the lens of these fundamental needs, we can understand how to create healthier, more inclusive, and more productive environments, whether we are talking about family, education, or the workplace.

Keywords: psychological security, fundamental relational needs, validation, secure base.

Am vrea să începem acest articol cu un exercițiu de imagerie ghidată. Vă invit să vă imaginați un loc unde vă simțiți acceptat necondiționat, unde nu sunteți criticat, unde nu vă este teamă să vă exprimați opiniile, gândurile, sentimentele, chiar dacă ele sunt imperfecte sau nu se aliază așteptărilor celorlalți. Imaginați-vă un loc unde știți că nu veți fi judecat sau umilit pentru greșeli sau opinii. Cum vă simțiți atunci când vă gândiți la un asemenea loc? Cum se simte asta în corpul vostru? Acesta este, în esență, nucleul securității psihologice.

Ce înseamnă, de fapt, securitatea psihologică prin satisfacerea nevoilor fundamentale relaționale?

Securitatea psihologică se referă la un climat de încredere și respect reciproc în care oamenii se simt confortabil să fie ei înșiși, să-și asume riscuri, să-și exprime ideile și preocupările, să pună întrebări, să nu-și ascundă vulnerabilitățile, să-și recunoască greșelile și să ceară ajutor fără teama consecințelor negative în ceea ce privește imaginea de sine, statutul sau cariera profesională. Securitatea psihologică înseamnă să te simți în siguranță în contextul relațiilor interpersonale, astfel încât să te poți exprima autentic, să-ți asumi riscuri relaționale și să te dezvolti fără teama constantă de respingere, umilință sau abandon. Atunci când această siguranță este ancorată în satisfacerea nevoilor noastre relaționale de bază, ea devine o resursă internă puternică [7].

Richard Erskine afirmă că satisfacerea sau validarea nevoilor relaționale fundamentale contribuie la sănătatea psihologică și la integrarea Sinelui. Nesatisfacerea cronică a acestor nevoi poate duce la dificultăți psihologice și relaționale. Erskine descrie opt nevoi fundamentale de relaționare [3].

✓ *Nevoia de securitate* este cea de a te simți protejat, în siguranță fizică și emoțională, fără frică de abandon.

✓ *Nevoia de validare, afirmare și semnificație* reprezintă nevoia de a fi văzut, auzit, înțeles, recunoscut și apreciat pentru ceea ce ești, așa cum ești.

✓ *Nevoia de acceptare de către o persoană cu autoritate / stabilă și protectoare* e nevoia de a te simți acceptat și iubit necondiționat de cineva semnificativ, cu putere.

✓ *Nevoia de autodefinire/exprimare* reprezintă nevoia de a împărtăși liber gândurile, sentimentele și experiențele autentice, posibilitatea de a avea propriile experiențe (gânduri, sentimente, senzații, emoții) recunoscute ca fiind reale și valide de către ceilalți. Această nevoie relațională constă în exprimarea faptului că suntem cu toții unici pe de o parte și, totodată, căutăm acceptarea/recunoașterea acestui fapt de către ceilalți pe de altă parte.

✓ *Nevoia de reciprocitate în relație* este nevoia de a avea un schimb mutual de atenție, grijă și înțelegere în relații.

✓ *Nevoia ca celălalt să preia inițiativa* înseamnă nevoia de a iniția contactul interpersonal cu o altă persoană, înseamnă să avansezi spre celălalt în așa fel încât să recunoști și să validezi importanța lui în relație.

✓ *Nevoia de a avea un impact asupra celuilalt* constituie nevoia de a influența mediul și pe ceilalți oameni, de a simți că acțiunile proprii contează.

✓ *Nevoia de a fi iubit și de a exprima iubire* redă nevoia de a primi afecțiune, căldură și iubire din partea celorlalți și de a oferi iubire fără ca aceasta să fie interpretată ca manipulare.

Heinz Kohut a subliniat importanța experiențelor relaționale timpurii în dezvoltarea unui Sine integru și sănătos. El a identificat trei nevoi fundamentale care

apar în relația cu persoanele din mediu care îndeplinesc funcții esențiale pentru construirea Sinelui-obiect [apud 6]:

✓ *nevoia de oglindire* – nevoia de a fi văzut, recunoscut, validat și admirat de către ceilalți. Aceasta contribuie la dezvoltarea unui sentiment de valoare personală și la conștientizarea propriilor capacități și talente;

✓ *nevoia de idealizare* – nevoia de a se conecta cu figuri parentale sau alte persoane semnificative percepute ca fiind puternice, calme, atotștiutoare, demne de admirație. Prin identificarea cu aceste figuri idealizate, copilul internalizează un sentiment de forță, securitate și calm;

✓ *nevoia de îngemănare* – nevoia de a se simți asemănător cu ceilalți, de a împărtăși experiențe, de a fi înțeles la un nivel profund și de a simți un sentiment de apartenență. Aceasta contribuie la dezvoltarea unui sentiment de coeziune a sinelui și la reducerea sentimentelor de izolare.

Satisfacerea optimă a acestor nevoi în interacțiunile timpurii cu persoanele semnificative duce la internalizarea unor structuri psihice sănătoase și la dezvoltarea unui Sine rezilient. Atunci când Sinele-obiect funcționează bine, se dezvoltă sinele puternic și stabil. Dacă aceste nevoi nu sunt satisfăcute sau sunt inconsecvente, pot apărea tulburări narcisice sau insecurități legate de identitate.

Eșecurile cronice în satisfacerea acestor nevoi pot duce la fragilitatea Sinelui, sentimente de gol interior, lipsă de valoare și dificultăți în relaționare. Toți oamenii au nevoi relaționale nesatisfăcute și este important ca ele să fie văzute, acceptate, validate, înțelese, nu neapărat satisfăcute. Acesta ar fi primul pas spre asigurarea securității psihologice.

În literatura de specialitate, securitatea psihologică este un concept central, iar diferiți autori au oferit definiții care nuanțează aspectele sale esențiale. Securitatea psihologică a fost explicată și de către John Bowlby în teoria atașamentului și este achiziționată în stilul de atașament sigur [1]. Atunci când avem relații în care ne simțim văzuți, auziți, înțeleși și îngrijiți, dezvoltăm un sentiment de „bază sigură”. Știm că există persoane pe care ne putem baza în momentele dificile și că nu vom fi abandonați emoțional. Satisfacerea acestei nevoi ne permite să explorăm lumea cu încredere, să ne asumăm riscuri, știind că avem un refugiu emoțional la care ne putem întoarce oricând. Nu ne este teamă să arătăm vulnerabilitățile, deoarece știm că vulnerabilitatea va fi întâmpinată cu empatie și suport, nu cu respingere.

În teoria dezvoltării psihosociale, Eric Erikson [2] vorbește despre criza psihosocială de autonomie versus sentimentul de rușine, din care reiese nevoia de a dezvolta competență. Relațiile sănătoase ne susțin în dezvoltarea independenței, în explorarea propriilor capacități și în atingerea obiectivelor personale. În cazul satisfacerii acestei nevoi, suntem încurajați să ne exprimăm individualitatea și să ne

simțim competenți în acțiunile noastre, ne simțim încrezători în propriile forțe și mai puțin dependenți de validarea externă constantă. Nu ne este teamă să încercăm lucruri noi sau să exprimăm opinii diferite de ale celorlalți, deoarece ne simțim autonomi și capabili să facem față eventualelor consecințe.

În piramida lui Abraham Maslow [5] nevoia socială apare după satisfacerea nevoii de securitate. Această nevoie de a aparține unui grup este o nevoie de bază și una dintre nevoile principale care motivează comportamentul uman, fiind o caracteristică adresată ființelor umane care, aparținând unui grup sau unei comunități, dobândesc experiențe, cunoștințe, obiceiuri și influențe. Minteă umană are o dorință primară și aproape universală de a forma și păstra relații cu ceilalți, a avea relații semnificative în care ne simțim conectați cu ceilalți, înțelegi și parte a unui grup (familie, prieteni, comunitate) ne oferă un sentiment profund de apartenență. Satisfacerea acestei nevoi ne protejează de sentimentele de izolare și singurătate. Știm că nu suntem singuri în fața dificultăților și că avem un sistem de suport pe care ne putem baza.

Victor Frankl, fondatorul logoterapiei vorbește despre nevoia de sens și scop [4]. Relațiile care ne susțin în explorarea valorilor noastre, în găsirea unui sens în viață și în urmărirea unor scopuri care ne sunt importante contribuie la un sentiment de coerență și direcție. Atunci când această nevoie este satisfăcută în contextul relațiilor noastre (de exemplu, prin împărtășirea valorilor cu ceilalți sau prin susținerea reciprocă în atingerea scopurilor), ne simțim mai ancorați și mai puțin vulnerabili la sentimentele de disperare sau lipsă de sens.

În esență, securitatea psihologică fundamentată pe satisfacerea nevoilor relaționale nu este doar absența amenințărilor externe, ci o stare interioară de încredere și acceptare de sine, care se dezvoltă și se menține prin calitatea conexiunilor noastre cu ceilalți. Atunci când aceste nevoi sunt cronic nesatisfăcute, pot apărea sentimente de insecuritate, anxietate, depresie și dificultăți în relaționare.

În procesul terapeutic, adesea explorăm modul în care experiențele relaționale timpurii și actuale au influențat satisfacerea acestor nevoi și lucrăm împreună pentru a identifica modalități de a construi relații mai sănătoase și mai hrănitoare, care să promoveze o securitate psihologică durabilă. Securitatea psihologică este crucială pentru crearea unei alianțe terapeutice puternice, care este unul dintre cei mai importanți predictorii ai succesului procesului terapeutic [8].

Un mediu psihologic sigur facilitează capacitatea clientului de a reflecta asupra propriilor stări mintale și ale altora (inclusiv ale terapeutului) fără teama de a fi înțeles greșit sau de a fi respins pentru stările mintale. Atunci când clientul se simte în siguranță, este mai probabil să exploreze sensurile din spatele comportamentelor

sale și ale altora, să înțeleagă cum propriile sale experiențe au modelat modul în care gândește și simte și să dezvolte o înțelegere mai nuanțată a relațiilor interpersonale.

Pentru persoanele care au experimentat traume, crearea unui sentiment profund de siguranță (atât fizică, cât și emoțională) este primul și cel mai important pas în procesul de recuperare. Securitatea psihologică în acest context implică un mediu terapeutic stabil, predictibil și non-amenințător, unde clientul se simte în control și unde ritmul explorării traumatice este dictat de capacitatea sa de a tolera emoțiile [6].

În concluzie, asigurarea securității psihologice este crucială atât în viața omului, cât și în toate domeniile de activitate umană, deoarece starea noastră mintală influențează direct performanța, sănătatea, relațiile și calitatea generală a vieții. Ea poate fi asigurată prin conștientizarea, acceptarea și validarea nevoilor fundamentale relaționale. Asigurarea securității psihologice la serviciu, acasă, la școală, universitate ș.a. gravitează în jurul creării unui spațiu relațional sigur, bazat pe încredere, acceptare, empatie și lipsa tendinței de a-l judeca pe altul. Securitatea psihologică nu este un lux, ci o necesitate fundamentală pentru funcționarea optimă a indivizilor și a societății în ansamblul său. Investiția în crearea și menținerea unor medii sigure din punct de vedere psihologic aduce beneficii semnificative în toate aspectele vieții umane.

BIBLIOGRAFIE

1. BOWLBY, John. O bază de siguranță. Aplicațiile clinice ale teoriei atașamentului. București: Trei, 2011. ISBN 9789737074225.
2. ERIKSONE, Erik. Copilărie și societate. București: Trei, 2015. ISBN 978-606-719-015-1.
3. ERSKINE, Richard. Script cure: behavioral, intrapsychic and physiological. Transactional Analysis Journal, 1980, nr. 10, pp. 102-106.
4. FRANKL, Viktor. Omul în căutarea sensului vieții. București: Vellant, 2018. ISBN 9786069800508.
5. MASLOW, Abraham. Motivație și personalitate. București: Trei, 2009. ISBN 978-973-70-7159-0.
6. KENNETH, Evans, GILBERT, Maria. Introducere în psihoterapia integrativă. București: Liber Mundi, 2010. ISBN 9786069232507.
7. OGNEV, Ivan, RUSSEV, Vladimir. Securitatea psihologică. București: Ideea Europeană, 2023. ISBN 978-606-594-986-7.
8. YALOM, Irvin. Darul psihoterapiei. București: Vellant, 2022. ISBN 9786069801697.