

Den humanistiske psykologis tidlige “manifest”

1. Mennesket er sin egen arkitekt
2. Der er ingen absolut sandhed
3. Der er ingen absolutte værdier
4. Der er ingen given og fælles menneskelig natur.

Kendetegn for selvaktualisering (Maslow)

- At opfatte realiteten effektivt og være i stand til at tolerere usikkerhed.
- Acceptere sig selv og andre for, hvad de er.
- Spontanitet i tanke og opførsel.
- Problemorienteret snarere end selv-orienteret.
- En god humoristisk sans.
- Høj kreativitet.
- Modstandsdygtig over primitivisering og demoralisering, men ikke bevidst ukonventionel.
- Optaget af samfundets velfærd.
- Evne til at etablere dybe, tilfredsstillende forhold til andre, snarere med enkelte end med mange mennesker.
- I stand til at se på livet med objektive øjne.

Hvad der fører til selvaktualisering.

- Evne til at opleve som et barn, med fuld indlevelse og koncentration.
- Prøve noget nyt snarere end at blive ved det sikre og de kendte måder.
- Lytte til egne følelser snarere end til tradition og flertallets autoritet.
- Være ærlig, undgå forstillelse og rollelege.
- Vær forberedt på at være upopulær, hvis egne synspunkter ikke falder sammen med de fleste andres.
- Formode ansvarlighed.
- Arbejde hårdt med, hvad man beslutter.
- Prøve at identificere egne forsvar og at have mod til at gøre op med dem.