



# NEP-MA

## **A busca da autorrealização**

Com base no modelo humanista das necessidades humanas básicas de Abraham Maslow, o psicólogo mais citado no mundo, considera as pessoas como atuantes em seu próprio desenvolvimento por meio da escolha, da criatividade e da autorrealização. Neste modelo é trabalhado a teoria da motivação humana em que o objetivo é atender ou assistir o indivíduo em suas necessidades humanas básicas, promovendo o autocuidado.

Esta teoria me faz refletir sobre a maior busca do ser humano que é se autorrealizar. Essa é a sua grande idealização, a sua maior vontade, ânsia e desejo de viver. Por trás de tudo isso está a hierarquia de necessidades, representada nesta pirâmide acima, que motivam o comportamento humano, começando pela base, a necessidade mais básica é sobrevivência fisiológica. Então, para sermos pessoas realizadas precisamos necessariamente de seguir uma hierarquia.

Primeiramente, a boa alimentação é fator essencial na rotina diária da humanidade. Nossa cultura pode ver o alimento como uma forma de saciar a fome, mas o coloca, também, como uma fonte de prazer e oportunidade de socialização. Cada pessoa seleciona e consome alimentos baseada nesse guia cultural (MEDVED, 1981). Lembrando que a estética e o sabor do alimento é um fator essencial para a autorrealização.

Os hábitos representam o que nós somos e para isso destaco a boa alimentação, atividade física, beber água, atividade de lazer, cuidar do corpo e ter um bom sono. Pontos fundamentais para nos tornarmos saudáveis e realizados.

Segundo ponto essencial para se realizar são o bem estar, cuidar do ambiente, estabilidade financeira, estudar, evitar vícios, limites, prevenção, tratamento, vida ativa e saúde.

Os estudos sobre promoção da saúde têm apontado que a aquisição de “qualidade de vida” engloba aspectos interligados, relacionados com as condições materiais necessárias à sobrevivência e à satisfação das necessidades humanas básicas, como acesso a um sistema educacional e de saúde de qualidade, a uma alimentação adequada, a um vínculo ocupacional satisfatório que gere renda, posse de uma habitação digna. Porém, essas não são condições únicas. O termo qualidade de vida abrange outros significados e integra várias dimensões de conhecimento, experiências, valores individuais e coletivos.

Outros valores como solidariedade, liberdade, inserção social e acesso à informação, preservação e proteção do ecossistema, políticas de desenvolvimento econômico social sustentável também devem ser considerados. É importante destacar que a regularidade de um comportamento e transformação do mesmo em hábito implica em múltiplas questões. Motivação para a ação, percepção dos benefícios, adequação às necessidades pessoais e satisfação com a atividade executada são itens fundamentais para que isso possa acontecer (MORETTI, 2009).

As atitudes incorporam crenças, mas que nem todas as crenças fazem parte, necessariamente, das atitudes, sendo que as crenças têm apenas um comportamento cognitivo, enquanto as atitudes são cognitivas e afetivas. Segundo Katz, as quatro funções da atitude são: instrumental, de ajustamento ou utilitária; protetora do ego; expressiva de valor e conhecimento (MESQUITA, 2003).

Estas funções são o fio condutor para os valores, que tem a ver com os modos de conduta e estado finais da existência. Uma vez que um valor é internalizado, ele é tido como um padrão ou critério para guiar a ação e, assim, desenvolver e manter as atitudes em relação a objetos e situações relevantes para julgar e comparar, moralmente, a si e aos outros. Os valores diferem das atitudes em vários aspectos importantes: enquanto uma

atitude representa diversas crenças focadas num objeto ou situação específica, um valor é uma única crença que guia transcendentemente as ações e julgamentos por meio de objetos e situações específicas. Um valor é um imperativo para ação e não somente uma crença sobre o preferível, mas também uma preferência pelo preferível (MESQUITA, 2003).

Entende-se que os valores humanos são baseados nas crenças, atitudes e valores, que visam conduzir o indivíduo à melhora de sua qualidade de vida.

Nós, seres humanos somos movidos em função de nossas crenças, atitudes e valores, implementadas, subliminarmente ou não, no dia a dia, por meio de atitudes e ações, processos educacionais em diversos campos de atuação e os efeitos nutritivos que possam causar, podem ser aliados na consolidação destas práticas (ROKEACH, 1981).

Com relação ao terceiro degrau da pirâmide aos relacionamentos interpessoais, representam também um ponto essencial para a saúde e hábitos do indivíduo. Muitas vezes nós mudamos de atitude pela necessidade de pertencimento e aceitação de um grupo e não assumimos o papel de protagonistas responsáveis pela nossa vida, mas também podemos usar o meio para benefício do nosso projeto de vida, assim desenvolvemos melhor o nosso potencial e a realização pessoal.

É essencial a construção da autonomia que envolve a responsabilidade do livre-arbítrio, ou seja, o aprendizado, o conhecimento, a informação. A autonomia é uma ferramenta que está em constante atualização e envolve um comprometimento com as consequências, que se firmará à medida que o indivíduo tenha o discernimento de que é a sua ação, íntima e pessoal, que determina significativamente o rumo de sua própria vida e a sua contribuição no contexto global (MENEGETTI, 1996).

O contraponto de todos esses argumentos é que na mídia, na educação familiar e escolar e na sociedade em geral, temos muitas informações também sobre violência, desavenças e doenças, que muitas vezes tocam mais forte o emocional do ser humano, e que usualmente tem maior repercussão do que as informações positivas de vida realizadora. Sabe-se

que ter consciência do que é bom para o indivíduo é um aspecto importante, mas agir de forma prática e de acordo com a vida saudável se torna muito mais difícil.

Transformar um processo capaz de reestruturar o ser humano, sua maneira de agir, pensar, decidir e escolher, é um grande desafio para uma sociedade saudável. O caminho é sempre o próprio ser humano, fazendo seu poder de compreensão expandir-se (ROKEACH, 1981).

Nos diferentes saberes sobre a autorrealização - o isso e aquilo presente nas ambivalências dos hábitos do dia a dia - Giddens ressalta que

"Os estilos de vida são práticas rotinizadas, as rotinas incorporadas em hábitos de vestir, comer, modos de agir e lugares preferidos de encontrar os outros; mas as rotinas seguidas estão reflexivamente abertas à mudança à luz da natureza móvel da autoidentidade. Cada uma das pequenas decisões que uma pessoa toma todo dia – o que vestir, o que comer, como conduzir-se no trabalho, com quem se encontrar à noite – contribui para essas rotinas. E todas essas escolhas (assim como as maiores e mais importantes) são decisões não só sobre como agir, mas também sobre quem ser. Quanto mais pós-tradicionais as situações, mais o estilo de vida diz respeito ao próprio centro da autoidentidade, seu fazer e refazer" (GIDDENS, 2002, p.80).

No âmbito psicológico, educar é proporcionar situações de aprendizagem, momentos em que cada um pode sentir-se implicado na construção do saber e do "tornar-se pessoa". Conhecer a si mesmo, conhecer o outro, contrapor-se ao mundo e ao(s) outro(s), ser capaz de interagir numa contínua construção de identidade. Aqui está a dimensão ética do processo educativo, a responsabilização do indivíduo, a garantia assim conseguida de liberdade pessoal, a afirmação dos valores e sua concretização efetiva em práticas de aprendizagem ou, para melhor dizer, em práticas de vida (ROGERS, 2009).

São atitudes que conduzem ao reconhecimento da dimensão pessoal e, ao mesmo tempo, do valor da participação na construção da cidadania, em busca da democracia em pleno sentido.

No âmbito da saúde interdisciplinar, a mudança individual em relação aos estilos de vida com ênfase nos aspectos do bem-estar, o que pode ser verificado, é a necessidade do indivíduo se preparar para as transformações interiores que o tempo exige, mudando o estilo de vida, pensamentos e comportamento.

Logo, pode-se dizer que, para Maslow, a autorrealização engloba as satisfações biológicas, o reconhecimento das potencialidades para o indivíduo sobreviver física e socialmente, o desenvolvimento da autonomia, da independência, e um profundo sentimento de autodeterminação. Ou seja, é considerada um impulso dominante, pelo qual o indivíduo busca incessantemente e de maneira original desenvolver suas potencialidades na integralidade com os meios que estão ao seu alcance (MENESTRINA, 1996).

Segundo Maslow, a realização chega com a maturidade, para chegar no topo é preciso passar por todos os degraus de uma forma funcional e acumulativa, a partir daí podemos ser mais criativos, espontâneos, solucionarmos problemas de uma forma mais rápida, segura e eficaz. Enfim, refletir sobre a autorrealização, estilo de vida adequado, equilíbrio nos hábitos do cotidiano é fundamental para o desenvolvimento da sociedade em geral.

#### REFERÊNCIAS

- GIDDENS, A. Modernidade e identidade. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2002.
- MASLOW, A. H. Introdução à Psicologia do Ser. 2.ed. Rio de Janeiro: Eldorado, s/d.
- MEDVED, E. The world of food. Lexington, Ed. Ginn and Company, 1981.
- MENEGHETTI, Antonio. Em si da Arte e Criatividade. Porto Alegre: Psicologia Editrice do Brasil, 1996.
- MENESTRINA, Tatiana Comiotto; MENESTRINA, Elói. Auto-realização e qualidade docente. Porto Alegre: Edições Est, 1996.
- MESQUITA, Maria Fernanda Nogueira. Valores humanos na educação. Editora Gente, 2003.

- MORETTI, Andrezza C. et al . Práticas corporais/atividade física e políticas públicas de promoção da saúde. Saude soc., São Paulo, v. 18, n. 2, jun. 2009 . Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-12902009000200017&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902009000200017&lng=pt&nrm=iso)>. Acessos em: 10 out. 2009.
- ROGERS, Carl. Tornar-se Pessoa. SP: WMF. 2009.
- ROKEACH, Milton. Crenças, atitudes e valores. Editora Interciência, 1981.

por PAULA XAVIER GUMS MENDES - Possui graduação em Bacharelado em Psicologia/Psicólogo pela Universidade do Sul de Santa Catarina **(2002)**, **mestrado e especialização na área da Saúde (UFSC)**. **Tem experiência na área** de Psicologia, com ênfase nos seguintes temas: promoção da saúde, empreendedorismo e adolescentes. Atualmente É Professora Universitária.