

# O que é a Pirâmide de Maslow e qual a sua importância?

O que nos move na direção da satisfação pessoal e profissional? A Pirâmide de Maslow trata exatamente das necessidades que as pessoas têm e que as motivam a agir na busca do sonho da autorrealização plena.

Essas necessidades são organizadas em hierarquia, na forma de uma pirâmide. Assim, para se chegar ao topo, é preciso passar, totalmente ou parcialmente, pelas fases anteriores.

A primeira coisa, segundo Maslow, que motiva nosso comportamento é a necessidade de sobrevivência física. Uma vez garantida essa etapa, a pessoa avança para o nível seguinte e assim por diante.

Maslow escreveu: “... É bem verdade que o homem vive apenas de pão – quando não há pão. Mas o que acontece com os desejos do homem quando há pão e a barriga é cronicamente preenchida?

Outras e mais altas necessidades emergem e dominam o organismo. E quando essas, por sua vez, estão satisfeitos, novamente novas e ainda mais altas necessidades surgem... assim por diante. Isto é o que queremos dizer com necessidades humanas básicas organizadas em uma hierarquia...”

## Flexibilidade da Pirâmide de Maslow

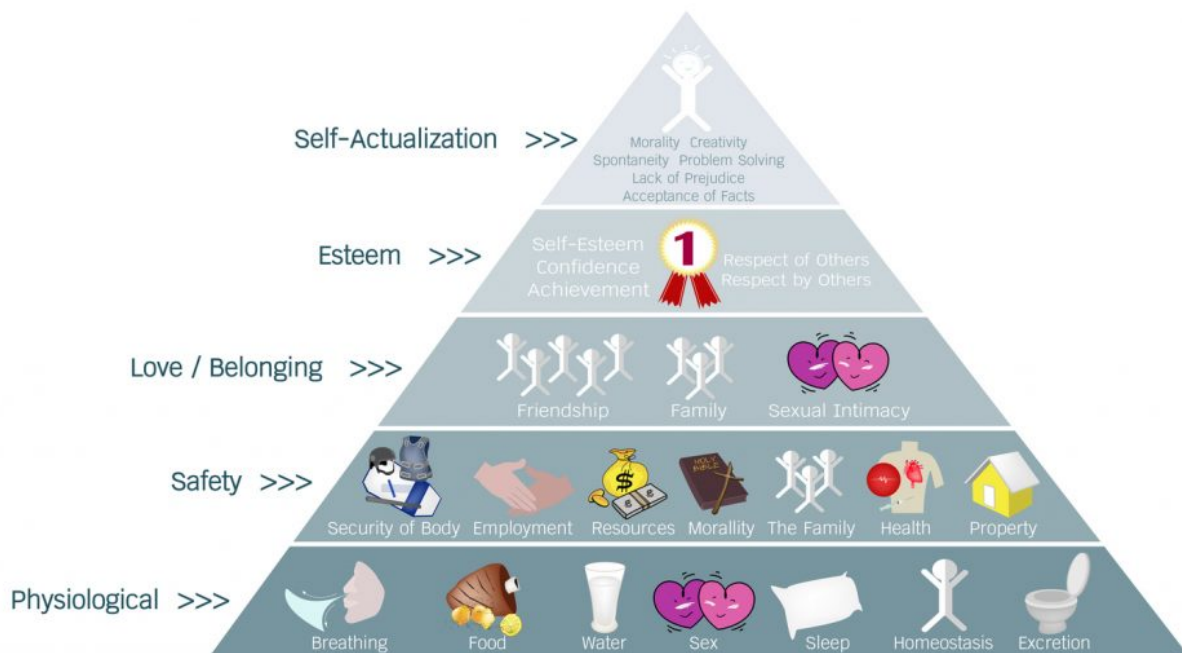
No entanto, a Pirâmide de Maslow não deve ser vista como uma estrutura rígida, “do tudo ou nada”. Isso significa que não é necessário satisfazer 100% das necessidades de cada estágio para avançar em direção ao topo.

Pelo contrário, existe flexibilidade na ordem de movimentação, dependendo de fatores externos e características individuais de cada um de nós.

Uma pessoa pode, ainda, mover-se por mais de um nível ao mesmo tempo. Além disso, a maioria dos comportamentos tem mais de uma necessidade básica atuando ao mesmo tempo.

# As cinco necessidades originais da Pirâmide de Maslow

## Maslow's Hierarchy of Needs



**1. Necessidades biológicas e fisiológicas:** ar, comida, água, abrigo, calor, sexo, sono, excreção.

Essa é a base e, como tal, deve ser firme e forte. Satisfazer essas necessidades é uma questão de sobrevivência. No entanto, as necessidades biológicas diferem de uma pessoa para outra. Alguém extremamente pobre se satisfaz com qualquer comida e água. Outros buscam alimentos saudáveis, orgânicos ou de um tipo específico.

**2. Necessidades de segurança:** proteção contra acidentes e lesões, assistência à saúde, lei, [estabilidade financeira](#) (emprego estável).

Aqui é a necessidade de “colocar ordem na casa”, evitando o

caos. Está diretamente ligada à necessidade biológica. Por exemplo, para muitas pessoas, abrigo significa segurança.

**3. Necessidades de pertencer:** amizade, afeição, intimidade, confiança, carinho, amor, aceitação.

Referem-se às necessidades sociais. Fazer amigos, participar de grupos comunitários e/ou religiosos, [relacionar-se com os colegas de trabalho](#) ou se envolver em relacionamentos amorosos. As pessoas precisam sentir que fazem parte de alguma coisa. Sentir-se aceito é um excelente remédio contra a solidão e [ansiedade](#).

**4. As necessidades de estima:** reconhecimento da nossa capacidade pessoal por nós mesmos e pelos outros, dignidade, status, prestígio, respeito.

Ao satisfazer as necessidades de estima, a pessoa aumenta a autoconfiança e a confiança dos outros em relação a ela.

**5. Necessidades de autorrealização:** é a busca pelo crescimento pessoal, com liberdade para criar e agir.

A autorrealização liga o que a pessoa quer como que ela pode e deve fazer. Nunca deve ser encarada como o “fim da linha”, porque sempre haverá espaço para crescer ainda mais.

“A pessoa autorrealizada é a melhor no mundo para o trabalho que está executando, e esse trabalho é o melhor do mundo para esta determinada pessoa, com seu talento, aptidões e gostos. Um foi feito para o outro”.

## A origem das nossas necessidades

Os cinco níveis da Pirâmide de Maslow são agrupados em duas categorias: necessidades de Deficiência e necessidades de Crescimento.

A categoria de **Deficiência** inclui os quatro níveis de baixo da pirâmide, compostos pelas necessidades biológicas e

fisiológicas; de segurança; sociais; de estima.

Quando as pessoas sentem a ausência de alguma coisa, elas são motivadas a agir pelas necessidades de Deficiência. Quando mais tempo durar a privação, mais intensa será a necessidade. É o caso de uma pessoa que fica sem água. Quando mais ela demorar para beber líquido, maior será a sede.

A categoria de **Crescimento** refere-se apenas ao último estágio da pirâmide, que é a necessidade de autorrealização. Nesse caso, a privação não é o gatilho, mas o desejo de crescer pessoalmente.

## Processo contínuo

“Há sempre a escolha entre voltar atrás para a segurança ou seguir em frente para o crescimento. O crescimento deve ser escolhido uma, duas, três e infinitas vezes; o medo deve ser superado uma, duas, três e infinitas vezes”.

De acordo com Maslow, na autorrealização, a pessoa encontra um significado de vida, algo que é importante para ela. Esse é um processo contínuo pela busca da felicidade plena.

A motivação para autorrealização varia de uma pessoa para outra. Pode ser por meio da arte ou da música. Tem os amantes do esporte e os apaixonados pela literatura. Ou o jovem que sonha conhecer apenas com uma mochila nas costas. Encontre a sua motivação.

Maslow afirma que, independente da [motivação pessoal](#), todos nós sonhamos chegar ao topo da pirâmide, no nível da autorrealização.

No entanto, barreiras no meio do caminho (perda do emprego, por exemplo) podem interferir no processo, fazendo com que uma pessoa permaneça entre os níveis intermediários da Pirâmide de Maslow.

Maslow avalia que apenas dois por cento das pessoas vivenciam a autorrealização plena. A maioria entre os que chegam ao topo da pirâmide tem uma experiência de autorrealização parcial. E tem um grupo que, como já foi mencionado, fica no meio do caminho.

No entanto, é preciso ficar claro que autorrealização não significa perfeição. Afinal, afirma Maslow diz, "não existem seres humanos perfeitos".

## **Características da pessoa autorealizada, segundo o criador da Pirâmide de Maslow:**

- Têm um propósito
- Mente aberta e flexível
- São objetivas
- São autênticas
- São motivadas pelo crescimento e não por atender às suas necessidades
- São gratas
- São seletivas ao criar vínculos

## **Expansão da Pirâmide de Maslow**

No período de 1960 – 1970, a pirâmide de necessidades de Maslow foi expandida para um modelo de sete e, depois, de oito estágios, mantendo os cinco princípios originais. Foram incluídas as necessidades Cognitivas, de Estética e de Transcendência.

A Pirâmide de Maslow expandida tem, então, a seguinte hierarquia.

1. Necessidades Biológicas e Fisiológicas
2. Necessidades de Segurança
3. Necessidades de Pertencer
4. Necessidades de Estima
5. Necessidades Cognitivas – conhecimento e compreensão,

- exploração, previsibilidade.
6. Necessidades Estéticas – beleza, forma, equilíbrio.
  7. Necessidades de autorrealização
  8. Necessidades de Transcendência – misticismo, natureza, fé, religião.

## Citações de Abraham Maslow

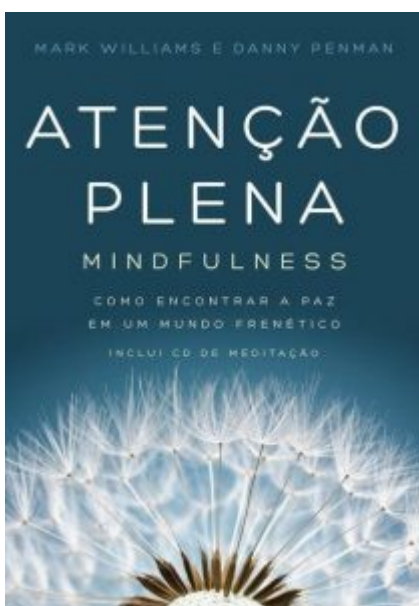
### Informação e inspiração

“Se você planeja ser qualquer coisa menos do que aquilo que você é capaz, provavelmente você será infeliz todos os dias de sua vida”. (Maslow)

Então, além de entender a pirâmide de necessidades de Maslow, que tal buscar mais informações e inspirações na literatura, para você alcançar a sua satisfação pessoal e profissional?

A plataforma [12min](#) tem uma quantidade enorme de opções para você escolher como quiser. Mas nós preparamos algumas sugestões bem legais e imperdíveis. Vamos lá:

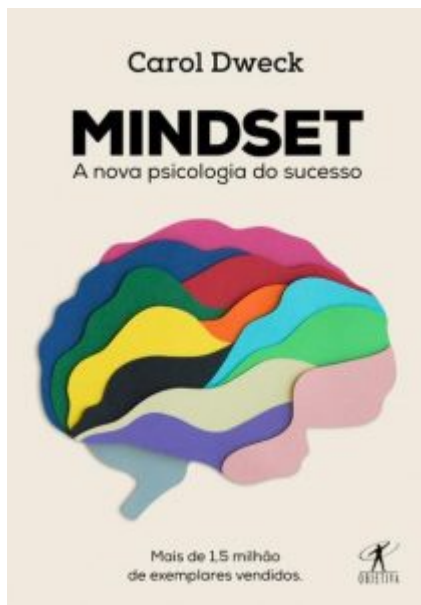
### Atenção Plena (Mindfulness) – Mark Williams



O autor nos ensina a prestar mais atenção ao que acontece à nossa volta. Você vai aprender a aplicar a técnica com práticas simples.

[Atenção Plena – Mindfulness](#)

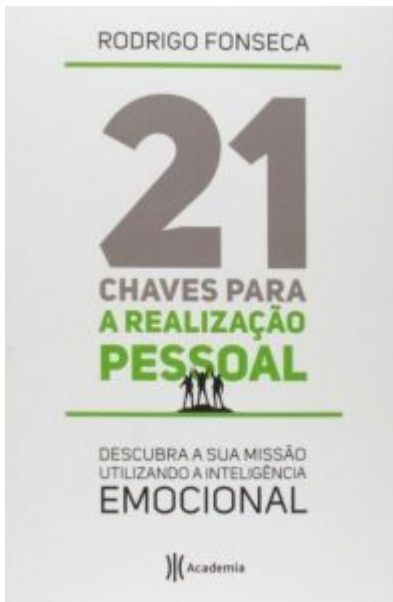
## **Mindset – Carol Dweck**



O sucesso não depende unicamente das nossas habilidades ou talentos, mas também da forma como enfrentamos a vida.

[Mindset](#)

## **21 Chaves Para a Realização Pessoal – Rodrigo Fonseca**



O autor ilumina nosso pensamento por meio de uma jornada pelo autoconhecimento. Perguntas simples mas que podem nos ajudar a entender melhor a nós mesmos.

[21 Chaves Para a Realização Pessoal](#)

Boa leitura e ótimos aprendizados.