

# Abraham Maslow

Bernardo

## **Biografia:**

Abraham Harold Maslow (Nova York, 1908 - Menlo Park, 1970) foi um psicólogo americano, judeu e o mais velho de 7 irmãos, trabalhou para MIT onde fundou centro de pesquisa "National Laboratories for Group Dynamics". Maslow ficou conhecido por estudar as áreas da psicologia humanista, psicanálise e Gestalt. Atuou como professor nas faculdades de Columbia, Wisconsin, Brandeis e Brooklyn college nos EUA. Além disso, junto com Anthony Sutich, publicou a "Revista de Psicologia Humanista".



## **Herança Intelectual:**

Como seu principal trabalho, Abraham Maslow desenvolveu a teoria das necessidades humanas. Esse conceito fundamenta que todos temos uma ordem para as nossas necessidades, funcionando como uma pirâmide, primeiro endossamos a base e vamos subindo até alcançarmos a autorrealização.

## **As Necessidades Humanas:**

Maslow divide em 5 necessidades:



**Fisiológicas:** A base da pirâmide, dentro dela estão todas as necessidades ligadas ao corpo físico, como água, comida, moradia, oxigênio, sono,....

**Segurança:** como próximo passo, temos as necessidades de segurança, sendo elas, segurança financeira, familiar,..., todas que forneçam um amparo para que possamos seguir em frente.

**Sociais:** Vem de não estarmos sozinhos, termos segurança nos relacionamentos, sejam de amizade, amorosos ou familiares, onde temos pessoas em que possamos confiar e possamos desfrutar de vínculos

saudáveis e interesses em comum.

**Status – Estima:** Aqui entramos com um conceito de valor pessoal, a necessidade de estima vem da aceitação e respeito dos outros sobre si, do reconhecimento das próprias conquistas, ou seja, ações que mexem com nossa autoestima e nos dão motivação através da admiração.

**Autorrealização:** Enfim, o ápice da pirâmide, a necessidade considerada como o objetivo do desenvolvimento humano por Maslow, é a topo pois é o ponto onde o ser humano atinge seu potencial por completo, onde além da pirâmide, buscamos mais, não buscamos somente ser o melhor profissional, mas sim ser o melhor parceiro, o melhor amigo, o melhor pai, o melhor filho,..., A motivação não vem apenas para se adquirir o básico, mas sim para estar sempre buscando a maestria.

Foi a partir da teoria das necessidades humanas que Maslow buscou explicar as raízes da motivação humana, ele afirma que todos nascemos com a aspiração para a autorrealização, e baseando-se nos momentos onde o ser humano está em equilíbrio consigo e com o mundo, colocava os aspectos negativos de lado e assim conseguia aumentar o potencial humano, promovendo a satisfação das necessidades, maior autorrealização, níveis de bem-estar, criatividade e empatia.

### ***Relação da teoria com o esporte:***

Colocando o esporte como uma atividade motivacional que também necessita de motivação para ser realizado, podemos então enxergar pela perspectiva de Maslow que o esporte é um combustível que acelerará o processo de autorrealização das pessoas.

O esporte visto como um desafio nos faz descobrirmos limites pessoais e ultrapassar esses limites, nos faz criar outra visão dos problemas das mais diversas áreas da nossa vida, tornando os problemas impossíveis, possíveis e as perguntas sem solução em questões ainda a serem discutidas por diferentes pontos de vista.