

NECESSIDADES HUMANAS ESSENCIAIS

A grande motivação do ser humano é a busca do prazer e a fuga da dor e do sofrimento. Nós fazemos qualquer coisa para evitar dor e obter prazer.

Além disso, nós, seres humanos, temos algumas necessidades básicas e essenciais. Anthony Robbins, coach, comunicador e escritor americano, identifica seis necessidades humanas essenciais:

- 1ª. - Necessidade de certeza e conforto
- 2ª. - Necessidade de incerteza e variedade
- 3ª. - Necessidade de amor e conexão
- 4ª. - Necessidade de significância e importância
- 5ª. - Necessidade de crescimento
- 6ª. - Necessidade de contribuição

As quatro primeiras são fundamentais e a realização das duas últimas só é possível após a satisfação das primeiras.

Tudo que nós, seres humanos, fazemos, de alguma maneira, o fazemos procurando satisfazer uma ou mais dessas seis necessidades essenciais. Elas são os nossos meta-objetivos, isto é, os objetivos dos objetivos.

Cada um de nós tem sua própria maneira de satisfazer a essas necessidades. Podemos denominar as maneiras de realização das necessidades de *veículos*. Alguns *veículos* são construtivos, alguns neutros e, outros, destrutivos. Por exemplo, a doença pode ser usada como *veículo* para obter amor e conexão e isso pode dificultar a cura devido a esse ganho secundário da doença. O dinheiro, frequentemente, é utilizado como *veículo* para satisfazer a necessidade de significância. Álcool e drogas, inúmeras vezes, são veículos destrutivos para tentar satisfazer a necessidade de variedade e incerteza.

Uma coisa importante para lembrar é que escolhemos nossos *veículos* e não eles que nos escolhem. A verdadeira realização e felicidade humana depende muito da satisfação dessas seis necessidades essenciais.

Certeza e conforto

A necessidade de certeza e conforto está relacionada à habilidade de evitar a dor e obter prazer, levando à segurança e à sobrevivência.

Potenciais veículos para satisfazer essa necessidade essencial são: comida, controle, consistência, identidade, fé.

Incerteza e variedade

O ser humano tem necessidade de certo grau de surpresa, variedade, desafio, diferença e novidade na vida. Sem isso, a vida fica sem graça, sem tempero e sem motivação. Quando encaramos a incerteza e o desconhecido expandimos nossa vida.

Potenciais veículos usados para satisfazer essa necessidade são: enfrentar desafios, novos relacionamentos, novos empregos, viagens, aventuras, estudar algo novo, mudanças, uso de álcool e drogas etc.

Significância

A necessidade de ser importante, de ser reconhecido, original, diferente.

Os veículos para satisfazer essa necessidade são muito variados. O dinheiro, o poder e a fama são maneiras claras de buscar significância em nossa sociedade. Mas também ter o maior problema, ser o mais humilde pode dar significância. Ter um filho é uma boa maneira de obter significância, pois os filhos, pelo menos na infância, valorizam os pais.

Conexão e Amor

Tudo o que nós queremos na vida é amor. Essa é uma necessidade básica do ser humano. Uma criança que não receba um mínimo de amor não sobrevive. (Experiência do rei da Prússia que proibiu as enfermeiras de darem afeto a crianças e nenhuma sobreviveu).

São vários os veículos para a satisfação dessa necessidade. Eles vão desde o uso da doença para ganhar conexão e atenção amorosa, o que dificulta a recuperação e cura devida a esse ganho secundário, até o amor incondicional dos pais para os filhos.

Crescimento

Todos nós temos a necessidade de crescer na vida, aprender, mudar, expandir e melhorar.

Contribuição

É a necessidade de dar, ajudar, servir e fazer uma diferença na vida dos outros.

Quando ajudamos os outros a se realizarem, nós nos realizamos.

Uma boa fórmula de felicidade é sempre dar aos outros o que queremos receber.

Precisamos escolher a maneira mais harmoniosa de satisfazer as nossas necessidades essenciais. Podemos satisfazer qualquer uma ou todas essas seis necessidades, mudando nossa PERCEPÇÃO (crença ou apreciação) ou por algum PROCEDIMENTO (veículo ou maneira). Então, o segredo para satisfazer nossas necessidades é mudar nossas percepções ou nossas ações.