



MARIA ANGELA M. GORAYEB
PSICÓLOGA
CRP 06/34667-9

Auto-Conhecimento é Qualidade de Vida

A Qualidade de Vida dos seres humanos tem sido motivo de interesse e discussões filosóficas desde tempos imemoriáveis, mas ainda hoje não existe um consenso sobre qual o padrão de vida que possa ser ideal para todos. A impossibilidade de ser encontrada uma concordância deve-se ao fato do conceito estar relacionado ao desenvolvimento do potencial humano, por si só, já muito complexo.

Ao se pensar em Qualidade de Vida, uma das primeiras idéias que vem à mente é saúde. O próprio conceito de saúde já sofreu inúmeras modificações ao longo da história, sendo que a definição mais utilizada até hoje nasceu junto com a Organização Mundial da Saúde (após o final da Segunda Guerra Mundial) e diz: “*saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença*”. Se dentro do termo saúde há espaço para aspectos que extrapolam o corpo físico do indivíduo, o termo Qualidade de Vida é ainda mais amplo, mesmo que possa partir do conceito de saúde. O conceito de Qualidade de Vida deverá ir muito mais além, agregando ao bem-estar físico, mental e social o desenvolvimento de competências profissionais, capacidade de enfrentar adversidades e atingir metas, habilidades relacionais em diferentes contextos (familiar, conjugal, de amizades, etc.), oportunidade de lazer e expressão da criatividade, saber lidar com o meio ambiente, etc..

A Qualidade de Vida de cada um, bem como dos povos, será estabelecida pelo equilíbrio entre estes e outros fatores que compõem o desenvolvimento humano, de forma a maximizar a satisfação pessoal dos indivíduos e as realizações da sociedade.

A meu ver Auto-Conhecimento é uma forma de atingir padrões mais elevados de Qualidade de Vida, uma vez que, satisfeitas as necessidades básicas como alimentação, saúde, educação, trabalho e abrigo, a felicidade de cada indivíduo é diretamente proporcional ao seu nível de conhecimento dos próprios limites e capacidades, consciência de seus valores e crenças, definição de objetivos de vida e de planos para realizá-los, habilidades para extrair e proporcionar satisfação nas relações interpessoais, enfim, cuidar melhor de si próprio e de suas múltiplas funções na vida.

Auto-Conhecimento é uma busca constante de aprimoramento através da reflexão, da observação, do estudo, da discussão de idéias e, principalmente, da flexibilidade de operar mudanças quando necessário.