

## Qual a Sua Auto-Determinação para 2008 ?

A motivação é o fator mais importante e determinante no comportamento do ser humano; é o que desperta, fornece energia, dirige e regula. Trata-se, portanto, de um mecanismo psicológico que governa a direção, a intensidade e a persistência do comportamento. A Teoria da Autodeterminação parte do princípio de que o comportamento humano é incentivado por três necessidades psicológicas primárias e universais: *autonomia*, competência (*capacidade*) e vínculo (*relação social*), que parecem ser essenciais para facilitar o ótimo funcionamento das tendências naturais para o crescimento e a integração, assim como também para o desenvolvimento social e o bem-estar pessoal.

Autores explicam as três necessidades da seguinte forma: a *necessidade de autonomia* (ou autodeterminação) compreende os esforços do indivíduo para ser o agente, para estar na origem de suas ações, para ter voz ou força para determinar o próprio comportamento; é um desejo de experimentar um locus interno de causa. A *necessidade de ser capaz* (competência) está relacionada à tentativa de controlar o resultado, de experimentar efetivamente. Por último, a *necessidade de se relacionar com o outro* (vínculo) faz referência ao esforço para estabelecer relações, a preocupação com o outro e, ao mesmo tempo, ao sentimento de que o outro também demonstra uma relação autêntica, isto é, tem relação com experimentar a satisfação com o mundo social. Esta necessidade está definida por duas dimensões, *sentir-se aceito e ficar mais próximo do outro*.

A satisfação das três é considerada essencial para um ótimo desenvolvimento e saúde psicológica. Autonomia significa a faculdade de se governar por si mesmo; o direito ou faculdade de se reger (uma nação) por leis próprias; liberdade ou independência moral ou intelectual. O adjetivo autônomo refere-se a agir sem controle externo. Para a Teoria da Autodeterminação, o conceito de autonomia é vinculado ao desejo ou a vontade do organismo de organizar a experiência e o próprio comportamento e para integrá-los ao sentido do *self*. A idéia de necessidade psicológica básica de autodeterminação ou autonomia foi entendida como sendo uma necessidade humana inata, relacionada à motivação intrínseca. Segundo essa perspectiva, as pessoas seriam naturalmente propensas a realizar uma atividade por acreditarem que o fazem por vontade própria, porque assim o desejam e não por serem obrigados devido a demandas externas sendo, nesse caso, denominadas "*origem*" ou como tendo *locus* de causalidade interno. Nesse caso, o indivíduo tem fortes sentimentos de causação pessoal e atribui as mudanças produzidas em seu contexto às suas próprias ações. Em decorrência dessa percepção, apresenta comportamento intrinsecamente motivado, fixa metas pessoais, demonstra seus acertos e dificuldades, planeja

as ações necessárias para viabilizar seus objetivos e avalia adequadamente seu progresso.

Em contrapartida, o *locus* de causalidade externo implica em outro agente ou objeto, interferindo com a causação pessoal, levando a pessoa a se perceber como um "*marionete*", resultando em sentimentos negativos de ser externamente guiado. O indivíduo com essa percepção acredita que as causas de seus comportamentos estão relacionadas a fatores externos, como o comportamento ou a pressão de outras pessoas. Perceber-se como externamente guiado promove sentimentos de fraqueza e ineficácia, implicando no afastamento de situações de desempenho, acarretando o desenvolvimento precário daquelas habilidades que possibilitariam uma melhor interação com eventos do ambiente. Isto ocorre porque, ao sentir-se obrigado por fatores externos a realizar algo, o indivíduo tem sua atenção desviada da tarefa, prejudicando assim a motivação intrínseca.

Em sua maioria, os críticos da Teoria da Auto-determinação falam de autonomia ligada a idéias de independência, individualismo ou desapego e, bem diferente dessas definições, a necessidade de autonomia proposta pela Teoria da Autodeterminação tem como elementos centrais *a vontade* e *a auto-regulação integradora*. Em suma, autonomia aqui significa auto-governo, auto-direção, autodeterminação, muito embora seria inconcebível imaginar, que houvesse alguma situação em nossa vida cotidiana na qual pudéssemos agir de modo totalmente independente das influências externas. O cerne da questão está no fato da pessoa contribuir com as forças que influenciam suas ações, ou seja, se ela permanece de modo passivo diante das demandas externas, um "*marionete*" ou, ao contrário, as aceita, compreende-as por seu valor e utilidade, percebendo-as como fonte de informações que servem de apoio para as suas iniciativas.

A proposta de uma *necessidade de competência* como fator determinante da motivação intrínseca, utilizou o termo *competência* para definir a capacidade do organismo de interagir satisfatoriamente com o seu meio. De acordo com esta concepção, em virtude das poucas aptidões inatas dos seres humanos para um nível eficiente de interações com o meio, faz-se necessário que aprendam e desenvolvam as capacidades exigidas. Vista desse modo, a competência teria um aspecto motivacional que orientaria o organismo a tentativas de domínio, não podendo ser atribuída a impulsos frente a necessidades específicas ou a instintos. Esta necessidade de relacionamento eficaz foi considerada intrínseca, isto é, a gratificação proporcionada seria inerente à própria interação. A experiência de dominar uma tarefa desafiadora e o aumento da competência dela resultante trazem emoções positivas, as quais se denominou "*sentimento de eficácia*".

A Teoria da Autodeterminação afirma que os eventos sócio-

contextuais que fortalecem a percepção de competência no decorrer de uma ação, por exemplo, o *feedback positivo* em situações de desafio de nível ótimo, aumentam a ocorrência da motivação intrínseca. No entanto, somente o sentimento de competência não é suficiente para promover um aumento da motivação intrínseca. É necessário que seja acompanhado por uma percepção de autonomia, ou seja, a situação não deve sufocar o senso de liberdade individual, como também a pessoa precisa se sentir responsável pelo desempenho competente. Desse modo, parece que as circunstâncias que promovem a percepção de autonomia e de competência, denominadas informativas, são promotoras da motivação intrínseca.

As necessidades psicológicas básicas de competência e de autonomia têm sido consideradas essenciais para a motivação intrínseca. No entanto, resultados de pesquisas apontam para uma terceira necessidade: *a de pertencer ou de estabelecer vínculos*. No atual estágio de desenvolvimento de tais estudos, essa necessidade é considerada menos central na determinação da motivação intrínseca, comparada às necessidades de competência e de autonomia. Isto se deve ao fato de que grande parte das atividades intrinsecamente motivadas são realizadas isoladamente, por isso ela é vista como um "*pano de fundo*", uma sensação de segurança que possibilita o desenvolvimento dessa tendência inata para o crescimento saudável.

Para um desenvolvimento adequado, as pessoas necessitam se sentir *amadas* e de *manter contato interpessoal*, compondo uma base segura que sustentaria o ímpeto de exploração para os indivíduos em qualquer fase da vida. Conceitualmente, a necessidade de pertencer seria uma tendência para *estabelecer vínculo emocional* ou para *estar emocionalmente ligado e envolvido com pessoas significativas*. Autores afirmam que ela é uma necessidade universal, aplicável a uma ampla diversidade de situações, sendo fonte de influência para padrões emocionais e cognitivos. Nessa perspectiva, todas as pessoas seriam compelidas a estabelecer e manter, pelo menos em quantidade mínima, relacionamentos interpessoais positivos, duradouros e significativos. Quando essa necessidade é frustrada, ao menos em parte, suas conseqüências afetam o equilíbrio emocional e o bem-estar geral do indivíduo.

A percepção de segurança nos relacionamentos das pessoas é associada à autonomia, ao controle interno, ao bom relacionamento com figuras de autoridade e a níveis adequados de ansiedade. Ao contrário, sentimentos de insegurança nos mesmos relacionamentos são vinculados ao baixo auto-conceito, à incapacidade de agir de modo independente e à dificuldade ou incapacidade de se conformar com as normas. Os resultados de tais estudos indicam que indivíduos seguros em relação a seus semelhantes aceitam de forma mais positiva os fracassos existenciais, são mais autônomos, mais envolvidos com a vida e se sentem melhor a respeito de si mesmos. Os

indivíduos que se sentem aceitos em seus diferentes relacionamentos desenvolvem uma orientação positiva em relação à vida, ao trabalho e atividades correlatas e aos chefes e/ou orientadores. Por exemplo, pessoas consideradas rejeitadas percebem a vida de modo significativamente desfavorável, e apresentam níveis de desempenho mais baixos, comparadas às outras pessoas mais integradas.

Enfatizam os autores que a rejeição é relacionada a várias modalidades de estresse emocional, incluindo a *solidão*, a *violência* e o *suicídio*. Além disso, os comportamentos agressivos dos indivíduos que se sentem rejeitados são os recursos que eles têm para tentar estabelecer ou manter relações com os demais membros de um dado grupo.

Lamentavelmente, além de frustradas suas tentativas, os seus relacionamentos tornam-se ainda mais prejudicados. A ligação entre as necessidades psicológicas básicas de pertencer ou estabelecer vínculos e de autonomia, como determinantes da motivação intrínseca pode, à primeira vista, parecer inconsistente. Mas autores argumentam que ser autônomo não implica em ser desvinculado das outras pessoas, mas depende da percepção de ser agente e autodeterminado. As três necessidades psicológicas básicas, de competência, autonomia e vínculo, são integradas e interdependentes. Desse modo, a satisfação de cada uma delas reforça e fortalece as demais.

Conseqüentemente, os contextos sociais facilitadores da motivação intrínseca têm em comum interações que consideram as necessidades de seus membros e são zelosos em supri-las.

Como cada um de nós pode analisar com qual tipo de motivação projeta sua vida em 2008, agora que passou o Carnaval e todas as festas do período, que, se nos divertem, também nos afastam da realidade do dia-a-dia? Você começa a sua vida este ano com *desmotivação*, sem precisar quais as suas intenções, sem saber como valorizar suas atividades e sem um controle pessoal do que lhe espera? Ou você aguarda que uma *motivação extrínseca*, ou seja, que uma ordem vinda de fora o motive para a realização das suas atividades, como uma obrigação ou como um meio para obter algo externo? Ou está completamente tomado pela *motivação intrínseca*, ciente do seu real interesse, da sua satisfação e do prazer inerentes às atividades que pretende desenvolver? Por que seria importante conhecer que tipo de motivação norteia as escolhas que faremos no ano que se inicia? Porque se estivermos *desmotivados* isto implica em ausência de percepção de contingências entre as ações e seus desfechos, ou seja, faltam-nos motivos intrínsecos ou extrínsecos para continuar conduzindo a nossa vida no ano que se inicia.

Se estivermos motivados, mas a nossa motivação for *extrínseca*, deveremos saber que inclui: *regulação por identificação* (fazer algo porque se decidiu fazê-lo); *regulação por introjeção* (fazer algo porque se pressiona a si próprio a fazê-lo) ou então estaremos usando a *regulação externa* (fazer algo

porque se sente pressionado por outros a fazê-lo). Mas, se estivermos fazendo escolhas por nossa *motivação intrínseca*, poderemos estar agindo pela *motivação intrínseca para saber* (fazer algo pelo prazer e satisfação que decorre de aprender, explorar ou entender); ou pela *motivação intrínseca para realizar coisas* (fazer algo pelo prazer e satisfação que decorre da busca de realização ou criação de coisas); ou então pela *motivação intrínseca para vivenciar estímulo* (fazer algo a fim de experimentar sensações estimulantes, de natureza sensorial ou estética). Na verdade, ao sabermos realmente o que nos motiva para viver o ano de 2008, poderemos buscar, sozinhos ou com ajuda profissional, definir a desenvolvimento social, o bem-estar pessoal e a qualidade de vida que queremos incluir na nossa rotina pessoal e de trabalho, bem como na vida daqueles com quem convivemos.