

Correcção das questões da ficha de trabalho de grupo 16 sobre os processos conativos

1. Os processos conativos são fenómenos mentais que impulsionam o ser humano para a realização de ações deliberadas. Nesta interpretação, os processos conativos estão apenas relacionados com atos resultantes de processos de decisão. Exclui-se a conação de todos os actos que são praticados sem intervenção da vontade. O conceito de conação está relacionado com a realização de comportamentos intencionais e, portanto, pressupõe a ação da vontade enquanto capacidade de nos levar a agir para realizar objectivos específicos. A vontade é a capacidade do sujeito se orientar de forma consciente para deliberar e tomar decisões e colocar em prática um plano de ação. A vontade é capacidade de agirmos por motivos simultaneamente racionais e emocionais. Os atos da vontade dependem de incentivos que possuem um valor superior, implicam uma conduta dirigida por objetivos, uma capacidade de controlo do próprio comportamento. A capacidade de proceder a uma escolha livre e consciente é a vontade e o exercício desta implica esforço pessoal para alcançar determinados objetivos. Assim, a conação só é possível mediante a volição. Quando traçamos objetivos, a nossa vontade procura escolher os meios necessários para a sua concretização, antecipamos os seus resultados e calculamos os seus riscos: este esforço intencional de realização de objetivos, a conduta motivada, pressupõe a ação da vontade. Não poderíamos falar de processos conativos sem o funcionamento da vontade humana. Os seres humanos auto-regulam a sua conduta através da vontade para realizarem objetivos pessoais.

2. Os atos voluntários envolvem a participação ativa de um sujeito autónomo que, antes de agir, pondera os seus atos, escolhe os meios de praticá-los e pensa, de modo responsável, nas consequências que podem implicar, avaliando o seu impacto. Ao invés, os atos involuntários dispensam a intervenção da vontade livre, sendo executados de forma automática e habitual. Nesta classe de atos incluem-se os reflexos simples, as reacções habituais e os atos que garantem o funcionamento dos nossos órgãos internos.

3. Os atos humanos são voluntários, conscientes e intencionais, características essenciais que estão na base dos processos racionais de deliberação e decisão.

4. O acto voluntário supõe quatro fases: **conceção** (o sujeito representa os fins e meios adequados para um projecto de ação), **deliberação** (o sujeito medita, pondera sobre as vantagens ou desvantagens, a relação custo/benefício sobre as possíveis implicações da ação), **decisão** (o sujeito escolhe por um curso de ação, excluindo outras alternativas) e **execução** (o sujeito concretiza, põe em prática, aquilo que decidiu fazer).

5. A deliberação é um processo importante porque, ao anteceder a decisão, permite que o sujeito processe informação e avalie com cuidado e prudência as várias opções em aberto para agir. Permite colocar em jogo diversas variáveis, como a memória, as emoções, a imaginação e as expectativas e a capacidade de estabelecer previsões com base em situações prováveis. A deliberação é o «coração» do processo de reflexão, é a racionalidade ou inteligência na ação. Pela deliberação podemos antecipar as consequências dos nossos atos e avaliar o seu impacto em termos de custo/benefício, ou vantagens/desvantagens.

6. As tendências são disposições internas de um organismo para efetuar determinadas ações ou facilitar a sua execução. Psicologicamente, designam o motor da ação e podem traduzir-se também pela noção de motivação.

7. Os elementos que os psicólogos humanistas consideram fazer parte do ciclo motivacional, muitas vezes também chamado a nível puramente fisiológico de ciclo homeostático, são os seguintes: 1 – **Necessidade**, que é o estado de desequilíbrio provocado por uma carência. 2 – A **pulsão**, que é o estado energético que activa e dirige a conduta. 3 – **Resposta (ou comportamento)**, que consiste na atividade desencadeada pela pulsão. 4 – **Objetivo**, que diz respeito à finalidade que se procura atingir. 5 – **Saciedade**, que se refere à redução ou eliminação da pulsão.

8. As noções psicológicas de **tendência** e de **motivação** são muito próximas, pois referem-se a disposições internas de um sujeito para agir. Quer uma, quer outra noção, traduzem carências das quais nasce um impulso, ou energia, que estão na base dos atos. Neste sentido, a semântica dos dois conceitos permite determinar uma relação de equivalência ou de sinonímia.

9. As **tendências primárias** correspondem a necessidades básicas, como a fome, a sede e o sono (repouso) e são predisposições inatas, ou seja, independentes da aprendizagem. Por sua vez, as **tendências secundárias** correspondem a necessidades que surgem da influência social e cultural e, por conseguinte, são adquiridas por aprendizagem.

10. As tendências individuais visam a satisfação de interesses próprios de cada sujeito, e a sua satisfação garante a sobrevivência e o progresso do indivíduo em termos de satisfação pessoal. Essas tendências podem ser orgânicas, como a tendência para beber e comer, movimentar-se ou dormir, ou tendências de nível psicológico, como a imitação, o amor-próprio e a ambição. Por sua vez, as tendências sociais são as que visam o relacionamento do indivíduo com os seus semelhantes, sendo fundamentais para a manutenção da vida em grupo. Das tendências sociais destacamos o gregarismo, os jogos sociais, como a brincadeira, a competição e a partilha. Por último, as tendências ideais são as que têm por objetivo promover a concretização de valores, sejam estes de ordem intelectual, moral, económica, estética, política ou religiosa.

11. Maslow fez uma análise às necessidades humanas, apresentando uma teoria sobre a realização pessoal que assenta nos seguintes três pressupostos: 1 – As pessoas só podem atingir um nível superior de motivação se as necessidades de nível inferior estiverem satisfeitas. 2 – À medida que se sobe a escala ou hierarquia social, vai crescendo a diferença entre o que é comum a homens e a animais, e aquilo que é específico dos seres humanos. 3 – As necessidades dos níveis inferiores são sentidas por todos os seres humanos, enquanto as necessidades de nível superior só são experimentadas num número cada vez mais reduzido de pessoas (as motivações procedem do comum ou universal para o individual).

12. A ideia básica da teoria de Maslow é que, de etapa em etapa, os seres humanos progredem para uma autorealização. Na parte mais baixa da pirâmide, a sua base, situam-se as necessidades orgânicas, como a alimentação, a água, oxigénio, sono, e atividade e estimulação sensorial que, se não forem satisfeitas, o indivíduo não sobrevive. Temos neste nível um conjunto de motivações primárias ligadas à necessidade de sobrevivência. No nível imediatamente seguinte, o ser humano sente necessidades relativas à segurança, tentando escapar à ansiedade que ameaças corporais, ou outras situações de perigo, lhe possam provocar. No patamar seguinte, situam-se as necessidades de amor e de pertença, as quais só são satisfeitas quando a pessoa sente que é querida e desejada, que faz parte de grupos em que é aceite e tratada com afeto. No nível seguinte, situa-se a necessidade de ser estimado que, para ser satisfeita, exige a aprovação e respeitabilidade sociais. Quando o ser humano consegue que o tomem por uma pessoa competente e apreciem a sua atuação, torna-se autoconfiante e capaz de ascender ao nível mais elevado de aspirações: a necessidade de realizar todas as

suas potencialidades individuais. Colocada no topo da hierarquia, esta necessidade requer que o indivíduo goze de plena liberdade psicológica.

13. A realização pessoal não se consegue com o mero passar do tempo. Não se trata de uma promoção automática, mas de uma construção ativa e empenhada em que se exige vigor e refinamento de competências individuais: força de vontade, firmeza de carácter, criatividade, compreensão dos problemas, espírito aberto e capacidade de autocrítica. Exige-se ainda desejo de enfrentar situações novas, coragem para assumir riscos e aptidão para escolher o que é importante e oportuno.

Dado que não dispõe de esquemas fechados de ação para resolver os seus problemas, o ser humano tem de lançar mão de capacidades especiais, isto é, tem de pensar, refletir, tomar decisões muitas vezes difíceis e arriscadas. Não sendo a expressão directa de um querer imediato, os actos humanos exigem, portanto, séria ponderação, a fim de se reduzirem as hipóteses de ocorrência de erros e efeitos indesejáveis.

A autodeterminação, ou seja, a liberdade de escolher, acarreta a responsabilidade por aquilo que se escolhe e pelas consequências daquilo que se escolhe. E não é fácil escolher, em virtude de a vontade não ser uma capacidade infalível que decida de forma inequívoca e perfeita. A vontade é sensível à ignorância, a preconceitos, ao temperamento pessoal, a desejos e paixões, que muitas vezes se constituem como forças, ou impulsos, em colisão. É preciso ser capaz de gerir tudo isto, de renunciar a muitos aspectos em favor de outros, de conseguir imparcialidade suficiente para deliberar com correção, a fim de que as decisões que tomamos sejam as mais eficientes e justas, para nós e para os outros.

14. A vontade tem o papel principal nas ações humanas – por maiores que sejam os condicionalismos a interferir nas nossas decisões, é sempre a vontade que tem o poder de dizer sim, ou dizer não, de decidir fazer ou não fazer. Os motivos que interferem podem apresentar-se com vigor, mas a sua força foi-lhes conferida pela vontade humana que os elegeu como elementos preponderantes. A este respeito, a vontade é irredutível, não podendo ser ignorada, ou camuflada atrás de preconceitos, paixões, desejos, ou interesses. A vontade é sempre a expressão de um «eu» que reflete, que quer, que decide, e que tem de se responsabilizar pelas consequências dos atos que pretende levar à prática. A vontade é o elemento diferencial entre os seres humanos e os animais, a diferença entre liberdade e instinto, a distinção entre um projecto pessoal aberto e livre, expressão da marca da individualidade humana, e aquilo que é próprio de sistemas fechados, de esquemas de reação padronizados pela hereditariedade. É porque o homem tem vontade que é capaz de decidir e de construir um mundo futuro, de se inventar a si próprio e gerar todo um complexo universo de possibilidades futuras. O futuro do homem, no fundo, depende da sua vontade e liberdade.