

Aos 69 anos, o professor de Psicologia e investigador na Universidade de Columbia, Nova Iorque, é autor do livro *Beyond Pleasure and Pain: How Motivation Works* (além do prazer e da dor: como funciona a motivação). Por Susana Lúcio e Raquel Wise (fotos)

E. TORY HIGGINS

# “Mais do que felizes, as pessoas querem ser eficazes”

**P**orque é que nos levantamos de manhã e vamos trabalhar? O que nos motiva a fazer desporto? Como é que podemos viver uma vida boa e feliz? E. Tory Higgins tem passado as últimas décadas a tentar responder a estas perguntas. Até criou um laboratório, com o seu nome, na Universidade de Columbia, em Nova Iorque (Estados Unidos), onde lidera uma equipa que investiga a motivação do ser humano. No ciclo de conferências do ISPA-Instituto Universitário, em Lisboa, defendeu que, ao contrário do que os psicólogos pensavam até agora, não somos motivados para atingir o prazer e evitar a dor. “O que nós queremos é ser eficazes a atingir aquilo que acreditamos ser importante – mesmo que isso seja doloroso”, disse em conversa com a SÁBADO.

## Afinal o que é felicidade?

A felicidade tem dois sentidos: ter uma vida feliz e ter uma vida boa, no sentido moral e ético. Nos últimos 100 anos, a psicologia focou-se apenas na vida feliz e a outra

**I**  
*“Existem apenas momentos de prazer, como tomar um banho de imersão, ver o pôr-do-sol e beber um bom vinho”*



## Aristóteles

Tory Higgins descobriu que o filósofo grego também dizia que a felicidade tinha de ter um sentido moral e ético

parte perdeu-se. Eu estudo como é que a motivação humana leva a uma vida boa nos dois sentidos. Quando temos as motivações principais bem integradas, a trabalhar juntas, sentimos-nos bem com a nossa vida. Sentimos que há um bom encaixe entre nós e o que estamos a fazer.

## Que motivações são essas?

Penso que a felicidade não é apenas ter prazer e evitar a dor. Mais do que felizes, acho que as pessoas querem é sobretudo ser eficazes. Defini três grandes formas de como as pessoas querem ser eficazes: ter valor, controlo e verdade.

## O que é ter valor?

É conseguir aquilo que se deseja. Isso inclui ter prazer e evitar a dor, mas também é sentir que fomos bem-sucedidos em algo. Por exemplo, no caso de um jornalista, é sentir que se conseguiu o que se queria no fim de uma entrevista. Isto é uma forma de ser eficaz.

## Ser eficaz é atingir um objectivo?

Há uma expressão norte-americana



na que diz: “É a viagem, não é o destino.” Ter valor é o destino, é conseguirmos os resultados para os quais trabalhamos. Mas a vida não é apenas o destino, também é a viagem. E é aí que entram as outras duas formas de sermos eficazes: o controlo e a verdade. Fazer as coisas acontecer, controlar o que estamos a fazer é parte do controlo. A verdade é saber a direcção em que devemos seguir.

## Como é que sabemos que estamos no caminho certo?

As três motivações verdade, valor e controlo são importantes. Sabemos que a direcção é a correcta porque vamos no sentido do objectivo. É preciso valor, porque isso ajuda a verdade a saber qual é o caminho certo. Quando isso é estabelecido começa a viagem. A vida é sobretudo a viagem, a expe-



riência de ir, mudar e sentir que estamos a fazer as coisas certas.

### **Então a felicidade não tem nada a ver com prazer?**

Eu acho que existem apenas momentos de prazer, como tomar um banho de imersão, ver o pôr-do-sol, beber um bom vinho e comer uma boa refeição. Mas penso que o prazer e a dor servem para nos dar informação sobre como estão a correr as coisas. É o que acontece com os animais: quando sentem fome, comem. A fome é um *feedback*. A única diferença é que nós, humanos, temos consciência desses *feedbacks*. Então elaborámos uma teoria em que dizemos que é o prazer que nos motiva. Mas não é verdade. Os animais não têm consciência, mas estão a tentar ser eficazes. Nós o que queremos fazer é agir.

### **Disse que o que nos motiva é ter valor, verdade e controlo. Pode explicar melhor o que é a verdade?**

Verdade é saber a diferença entre o que é certo e errado e o que é real e imaginário (isso é moral e é muito importante para os humanos). Costumo dar o exemplo do filme *Matrix*. A personagem principal, Neo, toma conhecimento de que a vida que vive não é real e são-lhe dadas duas opções. Uma é continuar a viver aquela vida, em que ele não sente qualquer dor, só prazer. O único problema é que essa opção não é real e isso, para ele, era importante. Ele preferiu a opção mais dolorosa porque era a mais verdadeira.

### **Somos motivados por aquilo em que acreditamos?**

Sim e é muito importante para

**E.** Tory Higgins lidera um laboratório na Universidade de Columbia, nos Estados Unidos

nós sabermos se as nossas crenças e os nossos valores são partilhados por outros. Vemos isso em bebés de 10 meses que, quando vêem algo interessante, apontam e tentam que a mãe e o pai também olhem. Os humanos necessitam de partilhar o que sentem para serem felizes. Isto é, para serem eficazes.

### **É preciso pertencermos a um grupo para sermos felizes?**

Sim. Nenhum outro animal é assim. A partilha da realidade leva à partilha de crenças que acaba por incluir ideologias religiosas e políticas. O problema é que acreditamos em coisas diferentes e isso origina conflitos. Um grupo pensa que o outro está enganado ou que aquelas pessoas são malucas ou estúpidas e tenta convencê-las disso. Se não consegue, acredita

**"O prazer e a dor servem para nos dar informação sobre como estão a correr as coisas. A fome é um *feedback*"**

que tem de o eliminar, porque o considera perigoso.

### Está a falar das guerras?

É um problema para os humanos. O que acreditamos ser verdade é tão importante que nos convencemos de que é a única verdade 100% real e outra coisa que não seja isso é completamente errada. Errado também no sentido moral: acreditamos que essas pessoas que pensam assim são más e perigosas. Isso pode ser o fim da nossa espécie. As outras espécies animais não fazem isto. Nós declaramos guerra, matamos pessoas por isso. É uma parte importante do que somos e do que nos motiva.

### E o controlo: como é que nos torna felizes?

O controlo é fazer as coisas acontecer ao longo do percurso. Se estamos a subir uma montanha, o caminhar é parte do controlo. É algo que nos preocupa muito. Não gostamos quando alguém nos tira o controlo, não gostamos quando há obstáculos. Nós gostamos de controlo, mesmo quando não recebemos nada em troca. Fazemos desporto sem desejar uma taça ou uma medalha. Fazemos porque gostamos do controlo que exercemos sobre o nosso corpo. E às vezes é desagradável: se formos esquiador está muito frio.

### Defende que a felicidade é alcançada quando estes elementos trabalham em conjunto. O que quer dizer?

Se uma pessoa for obcecada pela verdade, passa o tempo todo a pensar qual será a melhor opção e não age. Alguma coisa tem de a conter e é o controlo que diz: "Pára, já tiveste muito tempo para pensar." O controlo faz as coisas acontecer. Mas se deixarmos que o controlo actue sozinho, fazemos as coisas imediatamente, sem pensar. E não é suficiente fazer algo, é preciso fazer algo certo. Só conseguimos ter valor, isto é, os resultados desejados se houver verdade e controlo. O facto de termos um ob-



O professor de Psicologia e investigador norte-americano foi fotografado na biblioteca do ISPA, em Lisboa

jectivo ou um destino não nos leva lá. É preciso controlo para fazer andar as coisas e verdade para ir no caminho certo.

### Nenhum deles pode dominar?

Os elementos têm de trabalhar bem integrados, de modo que cada um deles actue como restritivo e moderador do outro.

### Já testou esta teoria?

A nossa investigação mostra que quando estas três motivações – valor, verdade e controlo – trabalham em conjunto, as pessoas manifestam maior satisfação pela vida e maior vitalidade.

### Como é que sabe que as três motivações estão a trabalhar em conjunto?

Perguntamos às pessoas se acham que a sua vida vai na direcção correcta. Se disserem que sim, é porque a verdade e o controlo estão a trabalhar juntos. Os nossos resulta-

dos mostram que estas pessoas também se comportam com maior integridade. São aquelas que mais facilmente param numa estrada para ajudar alguém que está em apuros.

### É possível ser mais feliz se lermos os seus estudos?

Sim. As pessoas conseguem identificar se são mais motivadas pelo controlo – querem agir sem pensar muito – ou se perdem mais tempo a decidir qual será a melhor opção. E percebem que se um deles dominar é difícil atingir o que querem e serem felizes.

### Consegue-se modificar o comportamento?

Sim. Se alguém age sem pensar, reconhece que precisa de mais ponderação. Conseguimos tornar pessoas que pensam em demasia em pessoas de acção e elas sentem-se melhor.

### Como é que o fazem?

Todos nós temos os três sistemas e durante a nossa vida houve situações em que agimos como pessoas mais ponderadas e outras em que fomos pessoas de acção. Se recordarmos essas situações conseguimos mudar. Esta é a técnica e resulta. Lembramo-nos de que fomos capazes de ser aquilo e voltamos a fazê-lo. Quando nos recordamos, esse sistema é reactivado. É quase mágico porque conseguimos alterar a nossa personalidade recordando as situações em que fomos pessoas diferentes.

### O que é que nos torna mais ponderados ou pessoas de acção?

Nós crescemos influenciados pela família e pela cultura. A forma como os pais reagem a situações torna-nos pessoas mais ponderadas ou mais de acção. A cultura também é importante. Não conheço bem Portugal, mas em Espanha e Itália domina a acção. Já o Japão e a Coreia do Sul são culturas em que a ponderação é dominante. Quando somos adultos, já temos uma grande história de situações que nos fizeram ser uma certa pessoa. ■



### Prémio

Higgins recebeu em 2000 o Prémio William James, que homenageia o melhor cientista no campo da Psicologia