

Haydu, Verônica Bender. Autocontrole. **Tribuna do Vale do Parapanema**, Rolândia, nº 1214, p. 7, 19 de maio de 2006.

Autocontrole

Autocontrole é um comportamento essencial para as pessoas que vivem em sociedade e, por essa razão, a comunidade na qual vivemos estabelece contingências, para que este tipo de comportamento se desenvolva.

Algumas pessoas acreditam que o autocontrole é um comportamento necessário apenas quando elas têm problemas, sendo algo a ser trabalhado em processos terapêuticos, como, por exemplo, quando existe a necessidade de emagrecer, de abandonar um vício (bebidas, drogas, jogos etc.), de aprender formas adaptativas de comportamento sexual, de livrar-se de uma obsessão, de vencer a timidez etc. Entretanto, autocontrole é necessário o tempo todo e não só quando temos problemas.

Comportamentos bastante corriqueiros são exemplos de autocontrole. Por exemplo, quando você programa o despertador para acordar no horário e, assim, não chegar atrasado ao trabalho, você está se autocontrolando. Ao afastar-se de uma pessoa que está dizendo coisas com as quais você não concorda, para evitar uma discussão, você também está se autocontrolando.

Uma outra situação que exige autocontrole e que pode não ser tão simples como programar o despertador, mas que é muito comum em nossas vidas é aquela em que você tem que estudar para um exame no final de semana e recebe um convite para ir pescar com os amigos. A pescaria é no sábado e no domingo e o exame é na terça-feira. Você tem que escolher entre se divertir ou estar bem preparado para o exame. Este exemplo descreve uma situação em que mais de um tipo de consequência é decorrente de uma ação, sendo elas conflitantes, ou seja, do tipo que nos forçam a fazer uma escolha. Quando escolhemos aquela alternativa que tem consequências que demoram a acontecer, em vez de optarmos pelas consequências imediatas, agimos com autocontrole. Quando escolhermos a alternativa que produz consequências imediatas, diz-se que agimos impulsivamente. Estas consequências imediatas, geralmente, são do tipo que nos causam prazer ou são do tipo que terminam um evento aversivo, presente na situação.

Para exemplificar situações envolvendo impulsividade versus autocontrole, transcrevo, a seguir, uma crônica bem humorada de Luís Fernando Veríssimo.

O que faz bem para a saúde?

Acho a maior graça.

Tomate previne isso, cebola previne aquilo, chocolate faz bem, chocolate faz mal, um cálice diário de vinho não tem problema, qualquer gole de álcool é nocivo, tome água em abundância, mas não exagere...

Diante desta profusão de descobertas, acho mais seguro não mudar de hábitos.

Sei direitinho o que faz bem e o que faz mal pra minha saúde.

Prazer faz muito bem.

Dormir me deixa 0 km.

Ler um bom livro faz-me sentir novo em folha.

Viajar me deixa tenso antes de embarcar, mas depois rejuvenesço uns cinco anos.

Viagens aéreas não me incham as pernas; incham-me o cérebro, volto cheio de idéias.

Brigar me provoca arritmia cardíaca.

Ver pessoas tendo acessos de estupidez me embrulha o estômago.

Testemunhar gente jogando lata de cerveja pela janela do carro me faz perder toda a fé no ser humano.

E telejornais... os médicos deveriam proibir - como doem!

Essa história de que sexo faz bem pra pele acho que é conversa, mas mal tenho certeza de que não faz, então, pode-se abusar.

Caminhar faz bem,

dançar faz bem,

ficar em silêncio quando uma discussão está pegando fogo, faz muito bem;

you exercita o autocontrole e ainda acorda no outro dia sem se sentir arrependido de nada.

Acordar de manhã arrependido do que disse ou do que fez ontem à noite é prejudicial à saúde.

E passar o resto do dia sem coragem para pedir desculpas, pior ainda.

Não pedir perdão pelas nossas mancadas dá câncer,

não há tomate ou mussarela que previna.

Ir ao cinema, conseguir um lugar central nas fileiras do fundo, não ter ninguém atrapalhando sua visão, nenhum celular tocando e o filme ser espetacular, uau!

Cinema é melhor pra saúde do que pipoca.

Conversa é melhor do que piada.

Beijar é melhor do que fumar.

Exercício é melhor do que cirurgia.

Humor é melhor do que rancor.

Amigos são melhores do que gente influente.

Economia é melhor do que dívida.

Pergunta é melhor do que dúvida.

(...) Sonhar é melhor do que nada.

(Autor: Luis Fernando Veríssimo)

Apesar de o autocontrole ser um comportamento corriqueiro em nossas vidas, freqüentemente, somos colocados diante de contingências em que é difícil tomar uma decisão e, nestes casos, podemos ter dificuldade para decidir o que fazer, como é o caso de Mauro (o

personagem fictício de meus textos) que, provavelmente, está sofrendo mais não indo falar com a Maria, do que se ele já tivesse tomado uma decisão.

Você pode acessar os textos anteriores desta coluna, no meu *site* pessoal: www.uel.br/pessoal/haydu.

Verônica Bender Haydu
Professora da Universidade Estadual de Londrina
Doutora em Psicologia pela Universidade de São Paulo