

Haydu, Verônica Bender. Um pouco mais sobre autocontrole. **Tribuna do Vale do Paranapanema**, Rolândia, nº 1220, p. 7, 14 de julho de 2006.

Um pouco mais sobre autocontrole

Para explicar um pouco melhor como podemos nos autocontrolar, retomo a história de Mauro e Maria, lembrando que Mauro, finalmente, decidiu falar com a Maria. Ele queria saber por que ela terminou o namoro deles de forma brusca, dizendo a ele que tudo não havia passado de uma brincadeira. Diante da indagação dele, Maria respondeu, simplesmente, que o amava e ofereceu seus lábios a um beijo. Mauro afastou-se e disse: “Não, Maria! Eu preciso saber a verdade”.

Ao afastar-se e dizer não, Mauro demonstrou autocontrole. Ele evitou que uma situação que lhe causaria prazer imediato controlasse seu comportamento. Conforme expliquei, ele conseguiu controlar-se graças à regra que ele repetiu para ele mesmo. O seguimento de regras formuladas pela própria pessoa ou por outras pessoas e que leva a pessoa a se comportar de determinada maneira, em determinadas condições, é uma forma de autocontrole.

Vou tentar explicar com um exemplo mais simples. Imaginem que alguém está querendo emagrecer, só que ele não resiste a um chocolate. Quando ele abre uma caixa de bombons, ele os come todos, um após o outro. Enquanto a caixa de bombons não estiver vazia, ele não para de comer. Uma alternativa, para que ele não caia em tentação, é não comprar mais chocolates e pedir aos amigos para não presenteá-lo com bombons. Não comprar chocolates e o pedido feito aos amigos são comportamentos que mudam as condições presentes na situação e que favorecem a ocorrência da ação a ser controlada. É simples, se não houver chocolate não se pode comer chocolate! Assim, neste exemplo, não comprar chocolates é o comportamento que produz mudanças nas condições que irão dificultar a ocorrência de um outro comportamento, aquele que se quer evitar.

Ao definir autocontrole nos textos anteriores, eu o caracterizei como sendo o comportamento que ocorre quando escolhemos a alternativa que tem conseqüências que demoram a acontecer, em vez de optar pelas conseqüências imediatas. Vejam que, no exemplo do emagrecer, temos conseqüências imediatas do tipo que nos causam prazer, em oposição às conseqüências que demoram a acontecer, que é o emagrecimento. Assim, temos claramente uma situação de conflito. No caso de Mauro, a situação é bastante semelhante. Se ele cedesse aos encantos de Maria e a beijasse, deixando todo o resto de lado, ele estaria

optando pelo prazer imediato. No entanto, Mauro começou a ver que esta não era a melhor opção, porque isto possivelmente teria conseqüências ruins no futuro.

A opção de Mauro foi favorecida por dois aspectos importantes, os quais estão relacionados com a possibilidade de as pessoas virem a se controlar, principalmente, quando as condições que estão em conflito são do tipo que acabei de descrever: propiciam prazer imediato e desconforto ou conseqüências aversivas no futuro

O que vou explicar está relacionado com o fato de que o autocontrole, em situações deste tipo, tem uma probabilidade baixa de acontecer. De forma geral, não resistimos à tentação. Por este motivo, a sociedade na qual vivemos tem um papel importante. Ela nos ajuda a emitir comportamentos de autocontrole, estabelecendo regras a serem seguidas ou punindo os comportamentos impulsivos. O amigo de Mauro passou um tempão tentando convencê-lo a falar com a Maria para que ele parasse de sofrer tanto, mas insistiu que ele deveria procurar saber a verdade. E esta foi a regra que ajudou Mauro a se controlar.

Como apontei, em outras situações, a sociedade pode levar uma pessoa a se controlar punindo os comportamentos impulsivos. Suponhamos que Mauro não resistisse aos encantos de Maria e ao chegar, no dia seguinte, contasse a seu amigo o que aconteceu. O Sr. Luiz possivelmente diria: “Mas você é burro mesmo! Deixa as mulheres te fazerem de gato e sapato!”

Mauro não reagiu impulsivamente. Ele se controlou e isto, provavelmente, será elogiado pelo seu amigo.

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