

Haydu, Verônica Bender. Resistir ou ceder: O que Mauro fará? **Tribuna do Vale do Paranapanema**, Rolândia, nº 1219, p. 7, 5 de julho de 2006.

Resistir ou ceder: O que Mauro fará?

Mauro finalmente decidiu falar com a Maria. Ele precisa saber o motivo pelo qual ela terminou o namoro deles de forma brusca, dizendo que tudo não havia passado de uma brincadeira. Ao questioná-la, ela responde, sem rodeios, que o ama e aproxima seu rosto do rosto dele, oferecendo seus lábios a um beijo. O coração de Mauro, que já estava acelerado, disparou! A impressão que ele tinha era que seu coração saltaria pela sua boca. Evidentemente, Mauro não queria ouvir mais nada! Ele queria apenas beijá-la. Depois disso, para o Mauro, o mundo poderia acabar.

No entanto, Mauro afastou-se e disse: “Não, Maria! Você está brincando comigo, de novo. Eu preciso saber a verdade. Você não pode fazer isto comigo!”

Mauro passou semanas dizendo a si mesmo: "Eu preciso saber a verdade ou não vou conseguir sair dessa!"

“Saber a verdade” consistia em obter informações sobre os fatos que levaram Maria a fazer o que fez. Isto daria a ele condições para tomar uma decisão de como agir em relação à Maria e a solucionar as dúvidas que ele teve após Maria ter lhe dado o fora. Até aquele momento, Mauro ficara sofrendo, porque não tivera coragem de falar com ela. Ele não havia feito nada para mudar a situação. A única possibilidade que ele vislumbrou foi largar tudo, inclusive o emprego. Ou seja, fugir da situação, sem tomar qualquer atitude.

Em um texto anterior, publicado nesta coluna, eu escrevi que um grande amor não se esquece e nem deve ser esquecido, mas deixei claro também que não devemos ficar sofrendo, quando um relacionamento termina. É muito importante aceitarmos o fato de que o relacionamento terminou, mas que a nossa vida continua. Além disso, temos que acreditar que existem condições para voltarmos a amar outra pessoa tão intensamente quanto aquela que nos deixou.

No caso de Mauro, é muito importante que ele conheça os fatos e a partir deste conhecimento decida o que fazer, ou seja, para que Mauro deixe de sentir-se culpado pelo fracasso do relacionamento dele com Maria e por tudo de ruim que lhe acontece. Ter conhecimento dos fatos é uma condição básica para que se possa tomar decisões acertadas.

Ao afastar-se e dizer não diante da oferta de um beijo por Maria, Mauro demonstrou autocontrole. Ele evitou que uma situação que lhe causaria prazer imediato controlasse seu comportamento. Seria bastante normal se ele não tivesse resistido e de forma impulsiva tivesse beijado Maria. Mas ele conseguiu se conter. Como ele conseguiu isto? Bem, se vocês se lembrarem da história que venho contando, Mauro tem um amigo, o Sr. Luiz, que repetiu inúmeras vezes, que ele devia tentar saber a verdade. E foi graças à regra que ele ficou repetindo a si mesmo, que ele agiu com autocontrole e não impulsivamente.

Como os leitores assíduos de minha coluna devem lembrar, no texto que escrevi sobre autocontrole, eu defini este tipo de comportamento como sendo o comportamento que ocorre quando escolhemos a alternativa que tem conseqüências que demoram a acontecer, em vez de optar pelas conseqüências imediatas. As conseqüências imediatas, geralmente, são do tipo que nos causam prazer ou são do tipo que terminam um evento aversivo presente na situação. No caso de Mauro, esquecer tudo e ceder aos encantos de Maria, seria uma atitude impulsiva que lhe daria prazer imediato, mas que poderia fazê-lo sofrer depois, muito mais do que já sofreu até agora.

A regra que Mauro repetiu e que o ajudou a controlar-se para não beijar Maria de forma impulsiva é um exemplo do que podemos fazer para podermos apresentar comportamentos de autocontrole em diversas situações. Responder a regras não só é importante no autocontrole, mas é um comportamento fundamental para o viver em sociedade. Apresentarei uma análise mais detalhada, sobre o que são regras e como elas afetam a maneira como nos comportarmos, em textos futuros.

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