

Autocontrole



Em A opinião de..., José Víctor Orón Semper ¹nos fala sobre termos e mentalidades:

Autocontrole

Original: educacion.press/2017/09/09/3032/

Goleman comenta que há momentos nos quais vivemos um "raptó emocional". As emoções tomam posse de nós e nos levam a fazer coisas que não queremos. Entretanto, em outras ocasiões, vivemos o contrário: por exemplo, a psicologia positiva fala que existe um estado de "flow" onde parece que rendemos ao nível máximo. Como se tivéssemos de vento em popa e nossas emoções nos ajudam. Baumasteir chega a dizer: "o controle, quanto mais, melhor". Em todos os casos? Sim, em todos os casos. Davidson propõe a regulação emocional como a melhor forma de melhorar nossa atenção e aprendizagem. E como eles, outros grandes (Duckworth, Blakemore, Steinberg, Dweck, Kegan, Ryan), reforçam a mesma proposta onde o controle, melhor dito, o autocontrole ou a autorregulação, é determinante para a maturidade e a vida em geral. Sendo assim, entende-se que a proposta da regulação emocional seja, sem dúvidas, a "proposta bendita" hoje em

¹ *Doutor em Educação (Universidade de Navarra). Mestre em Neurociência e Cognição (UNAV) e em Bioética (Fundação Jerónimo Legeume). Membro do Grupo Mente-Cérebro (UNAV). Licenciado em Estudos Eclesiásticos (Facultad de Teología San Vicente Ferrer). Engenheiro de Vias, Canais e Portos (Universidad Politécnica de Valencia). Professor do ensino fundamental e médio e sacerdote escolápio. Autor do Programa de Educação Emocional UpToYou.*



dia. Tem que controlar tudo, também as emoções. Assim, a visão de que existem umas emoções positivas a promover e outras negativas a reduzir. O autocontrole fica assim constituído como um sinal de amadurecimento, como uma capacidade a adquirir e o traço decisivo de nossa humanidade: o ser que constrói a si mesmo.

Por outro lado, em nossa proposta de UpToYou pensamos que o autocontrole é desumanizador e sinal de patologia. Com tal posição, entende-se que custe a UpToYou fazer amigos. Vejamos as razões que justificam esta postura e pensemos se existe alguma forma de que o autocontrole tenha algum sentido em nossa vida.

O controle é por definição um ato de intervenção despótica, pois de fora se determina o que e como têm que ser as coisas. Por exemplo, se o computador estraga, o levamos para consertar e o técnico intervirá sobre o mesmo, regulando-o e controlando-o, porque o computador tem que funcionar de uma forma determinada e não de outra. O técnico sabe qual é esse estado de “bom funcionamento”, ajusta, troca, modifica todas as peças para alcançar este ponto previamente definido. Assim pois, controle é imposição da forma. Isto se pode fazer com os objetos. Os engenheiros e arquitetos o fazem constantemente.

Se uma pessoa controla a outra, dizemos que isto é contrário ao respeito às pessoas. Pois não podemos tratá-las como objetos. Porém, é lícito que alguém imponha a si mesmo um formato? O que é o lícito que alguém pode fazer consigo mesmo? Temos dois bons conselhos: "não faça ao outro o que não quiser que façam a você" e "trate aos demais como gostaria que tratassem a você". Minha proposta é que leiamos estes dois conselhos ao contrário "não faça com você o que não faria com outros" e "faça contigo o que você faria ao outro".

Por que dizemos que não está certo matar uma pessoa? Porque uma pessoa não é uma coisa, tem uma singularidade, uma individualidade e uma intimidade que a impede de ser reduzida a uma coisa, pois a pessoa é sempre "mais" do que se vê, faz, vive ou ainda deseja. Por isso, e entre outras coisas, não matamos, e, está certo matar-se a si mesmo? O mesmo que nos leva a rejeitar que matemos o outro nos leva a rejeitar que matemos a nós mesmos. Pensando assim, porque teria que estar certo controlar-se a si mesmo, se não está certo ir controlando a vida dos demais? Está certo de que alguém trate de si mesmo como coisa?

Ao falar da confiança, já vimos sua contraposição ao controle e como o controle descansa na suspeita e no susto, enquanto a surpresa se relaciona com a confiança



e a relação interpessoal. A confiança humaniza, enquanto o controle desumaniza, quando se aplica a uma pessoa.

Aquele que tem medo de si, vai querer controlar-se. Acaba considerando-se a como seu próprio inimigo. Entra em um círculo que só leva ao desespero e à loucura. Assim tenho visto nas crianças e nos jovens que dizem: "ajude-me a me controlar". Na verdade, estão dizendo: "minha vida me escapa e tenho medo", se assustam com sua própria vida e desejam controlá-la para eliminar o medo. Mas, por esta via nunca se alcança a reconciliação com a própria história, que é o requerimento para a saúde.

Na vida, poderíamos dizer que nós nos recebemos a nós mesmos. Abrimos os olhos e vemos que alguém nos entregou a nós mesmos, e nos descobrimos vivendo. Quem se recebe com surpresa de si mesmo, cresce no conhecimento respeitoso. Basta ver como um bebê descobre que tem mãos e se relaciona com elas desde a surpresa. A surpresa não busca controlar e sim encontrar-se com o conhecido. Um bebê vê suas mãos com surpresa, porém, como você se vê a si mesmo?

Que alguém se receba a si mesmo, não quer dizer que se aceite. Todos recebemos a vida, porém, a temos aceitado? Aceitar é mais que receber. Aceitar é reconhecer-se agradecidamente, configurado pelo recebido, que neste caso somos nós mesmos. Você pode agradecer por você mesmo? E depois da acolhida, o que vem? O crescimento e o autoaperfeiçoamento pelo qual queremos ser perfeitamente o que somos? O que somos? Seres em relação. Viemos da relação; de modo que, aperfeiçoar-nos é o mesmo que aperfeiçoar nossas relações interpessoais, o qual tem uma estrutura dialógica de encontro com o outro.

Este processo de crescimento meramente enunciado está bem longe do autocontrole. A proatividade humana encontra seu lugar, mas não no autocontrole, mas na entrega pessoal, porém, na entrega à outra pessoa não se sabe o que será, por isso o formato nunca pode ter forma de controle, porque o controle exige que se predefina o que vai ser (como no caso do computador) e no encontro pessoal nunca se sabe o que será.

Então, existe algum momento onde cabe o autocontrole? Dizíamos que a dinâmica do controle exige que se conheça o ponto ao que se quer chegar para poder regular-controlar-orientar tudo até este ponto. É impossível reconhecer este ponto onde chegar como caminho de perfeição pessoal, por isso o crescimento pessoal nunca pode entender-se como um exercício de controle. Mas existem momentos

em que sabemos a que ponto NÃO queremos chegar. Por exemplo, em uma reunião não queremos gritar com a pessoa que estamos conversando. Quando se define um ponto de chegada, neste caso de não chegada, cabe introduzir a dinâmica do controle, neste caso comportamental. Porém, que algo se possa controlar, quer dizer que tenha que controlá-lo? Se o motivo para controlar o próprio corpo (neste caso estamos nos tratando como objeto) o fazemos como uma estratégia para não nos autodesacreditar e assim conseguir o que se queria, me parece uma atitude perversa, pois ali não existe diálogo nem encontro pessoal. O outro não é mais que um objeto. Se o motivo para controlar meu corpo e não gritar é por respeito a outra pessoa, então aparece uma razão pessoal para um comportamento objetal. Estaríamos nos maltratando (tratando-nos como objeto) para não ferir a outra pessoa com uma palavra fora do tom e não colocar em perigo a relação interpessoal. O que é isso? No melhor dos casos, somente pode considerar-se como uma atuação de urgência pontual e circunstancial que nunca pode converter-se no modelo de como temos que nos tratar a nós mesmos. Nas situações de emergência, fazemos o que podemos para salvar o mais importante, porém, de uma situação de emergência não pode sair uma proposta educativa. Além disso, esta medida de urgência necessita ser acompanhada de outras experiências e ações para que não se converta em daninha.

Deixando de lado este tratamento de urgência, vemos que nossa proposta é bem distinta: acolhe agradecidamente o que recebemos (nossa história, nossa família, nós mesmos, nossa cultura, nosso tempo, nossa natureza), experimente a surpresa de contemplar-se como um presente, aperfeiçoando-se pela entrega pessoal e o encontro. Deixe o controle para as coisas e trate-se um pouquinho melhor.

Quando veja seu filho desequilibrado, não lhe corrija com um "aprenda a controlar-se", que, na verdade se parece mais com um "não me incomode", pois, geralmente depois de "controlar-se" não se faz mais nada, não se fala com a criança, não se ajuda ela a compreender a complexidade de sua vida, senão que, como já se controlou, já não incomoda, já não faz falta continuar falando. Quando veja seu filho desequilibrado, olhe para ele, pense o que é o importante, salve o importante e logo ajude-o a conhecer o que está acontecendo e possa fazer caminhos de crescimento e ser feliz.