

## O AUTOCONTROLE COMO FATOR FUNDAMENTAL PARA AS RELAÇÕES HUMANAS NA CONTEMPORANEIDADE

### SELF-CONTROL AS A FUNDAMENTAL FACTOR FOR HUMAN RELATIONS IN CONTEMPORARY

Magno Pinto de Oliveira<sup>1</sup>

**RESUMO:** A sociedade exige a cada dia mais dos indivíduos, mais especializações, mais pro-ativismo, mais resistência para realização de suas atividades afins entre outras formas de cobranças sobre as pessoas. Entendemos que para o êxito e assimilação dessas exigências ao qual somos cobrados diariamente, um fator é fundamental, o Autocontrole, este fator se torna de extrema relevância, seja para manutenção da saúde mental ou relacional. Desta forma torna-se justificável a exploração desse tema, pois compreendemos que as relações humanas estão passando por um período de intensas mudanças, tornando assim importante a produção de conhecimento sobre fatores que possam ajudar nesse processo, visando o equilíbrio na adaptação as mudanças ocorridas e que estão ocorrendo.

**Palavras-chave:** Autocontrole. Controle. Variáveis. Comportamentos. Liberdade.

**ABSTRACT:** Every day, society demands more from individuals, more specializations, more pro-activism, more resistance to carrying out their related activities, among other forms of demands on people. We understand that for the success and assimilation of these demands to which we are charged daily, one factor is fundamental, Self-Control, this factor becomes extremely relevant, whether for maintaining mental or relational health. In this way, the exploration of this theme is justifiable, as we understand that human relations are going through a period of intense changes, thus making it important to produce knowledge about factors that can help in this process, aiming at a balance in the adaptation to the changes that have occurred and that are taking place.

**Keywords:** Self-control. Control. Variables. Behaviors. Freedom.

## INTRODUÇÃO

Diariamente todos do despertar ao dormir somos bombardeados por uma infinidade de estímulos que em sua grande maioria trazem um apelo consumista e de felicidade extrema que acabam por gerar uma perda do controle sobre diversos fatores e meios.

---

<sup>1</sup>Graduado em Psicologia pela Universidade CEUMA especialista em Saúde Mental e Atenção Psicossocial pelo Centro Universitário Estácio de Ribeirão Preto pós-graduado em Neuropsicologia pelo Centro Universitário Leonardo da Vinci-UNIASSELVI.

Segundo Rachlin e Ainslie (*apud* TODOROV, 2012) a definição de autocontrole tem a nuance das proposições cognitivas e/ou motivacionais. Em dois debates recentes a respeito das interações conduta-meio ambiente, envolvidas quando se coloca a expressão “autocontrole”, assinalaram que as ferramentas mediadoras são tais como “força do ego” não são o bastante e necessários para se compreender o autocontrole ou para uma análise experimental dos comportamentos e variáveis envolvidas.

O autocontrole é uma capacidade extremamente refinada que tem por finalidade proporcionar o controle do sujeito sobre determinadas questões a qual o sujeito tem interesse voluntário de manter um comportamento equilibrado e dentro de limites estabelecidos pelo próprio indivíduo, cultura, padrões comportamentais regidos por determinado tempo, terceiros e por convenções sociais.

## CONCEPÇÕES SOBRE LIBERDADE E CONTROLE

Na Sociologia, Casarin (2008) analisa que a questão é: de que liberdade estamos a tratar, já que o próprio Isaiah Berlin, um dos grandes filósofos do Liberalismo, chegou a contabilizar cerca de 200 sentidos para o termo? Há, portanto, que a definir. “Coagir um homem é privá-lo de liberdade”, diz ele, em uma antecipação de qual seria a sua concepção. Dentre os 200 significados do termo, somente dois guardariam relevância para a política contemporânea, pois seriam capazes de mobilizar e articular as variáveis precisas de identificação política: os conceitos negativos e positivos da liberdade. O autor (re)define-as por meio de duas questões formuladas de diversos modos: o sentido negativo é aquele derivado da questão: “Qual é a área em que um sujeito, uma pessoa ou um grupo de pessoas, é ou deve ter permissão de fazer ou ser, sem a interferência de outras pessoas?” ou, em termos mais simples: “Até que ponto sou governado?”.

Neste sentido Skinner (1971), vai afirmar que o ambiente é quem promove o controle final, logo perguntas, como: o ser humano, então, não é livre? Costuma perguntar-se, mas o que é liberdade? Isto porque a “liberdade” pode ter várias rotulações que aparecem nos contextos onde há relações como essas mencionadas a seguir: liberdade como fruto da ausência de punição, liberdade como sentimento e liberdade como consequência do autocontrole.

O tema da liberdade seja em qual for a esfera do conhecimento é sempre de extrema relevância e complexidade. Voltemos à questão da liberdade que quase, invariavelmente, aparece entrelaçada com outras questões de ímpar importância. Vários autores debatem essa temática. Por exemplo: a liberdade em Sartre é um conceito ontológico ou seja: ela é definidora do ser da realidade humana. É preciso estabelecer, portanto, a estrutura ontológica do homem. “A liberdade, longe de ser algo a ser conquistado e conferido como prêmio, visão própria do senso comum, surge com o ser como fato contingente” (BOECHAT *apud* SCHNEIDER, 2006).

No âmbito dessa visão, é clara a posição dos autores que situam a liberdade como um fator próprio do ser humano, uma característica fundamental de sua constituição para comportar-se e se desenvolver em quanto ser dono de sua realidade.

Skinner, em seu livro “Para além da liberdade e da dignidade” (1971), cita alguns autores e suas concepções sobre a liberdade como Leibnitz, que diz “a liberdade consiste em poder fazer-se o que se deseja”; e, para Voltaire, “quando posso fazer o que desejo, aí está a minha liberdade”. Mas ambos os autores rematam assim suas concepções; Leibnitz “ou no poder desejar-se aquilo que se pode obter; Voltaire de modo mais franco, mas não consigo deixar de querer aquilo que desejo. Já Jouvénel afirma “que o poder de desejar é uma questão de liberdade interior” (SKINNER, 1971, p. 35).

Deve-se compreender que seja qual for o comportamento emitido por um indivíduo, seja ele de menor ou maior complexidade é invariavelmente fruto de suas relações com o seu meio. Confira-se em que esse trecho se apoia:

Mesmo aqueles que se destacam como revolucionários são inteiramente produtos convencionais dos sistemas que subvertem. Eles falam a língua, usam a lógica e a ciência, observam muitos dos princípios éticos legais e empregam as habilidades práticas e o conhecimento que a sociedade os concedeu. Uma pequena parte de seu comportamento pode ser excepcional, talvez dramaticamente excepcional, e teremos que procurar razões excepcionais em suas histórias idiossincráticas. (Atribuir suas contribuições originais a seu caráter taumaturgo como homens autônomos não constitui, é claro, qualquer explicação (SKINNER *apud* TOURINHO, 2009, p. 163).

Existem múltiplas formas de compreensão para o que é a liberdade. Agora mesmo, se perguntássemos aos leitores: para você, o que é liberdade? Com certeza irão aparecer diversificadas formas para explicar o que é liberdade. Como respostas

de cunho religioso ou como as que foram citadas acima. Mas que de fato nem uma dessas respostas explica o que é a liberdade.

Elias (*apud* TOURINHO, 2009) afirma que as sociedades modernas com suas atividades, que exigem cada vez mais a especialização do indivíduo para a realização de tarefas, provoca nas pessoas uma necessidade cada vez maior de desenvolver o comportamento autocontrolado e, conseqüentemente, a inibição de impulsos espontâneos, o que gera uma sensação de separação de qualquer fonte de controle do seu comportamento; isto, possivelmente, vai acarretar em sensações corporais que provocarão no indivíduo uma falsa sensação de “liberdade” derivada do autocontrole ao qual o mesmo exerce sob algumas variáveis de controle do seu comportamento.

Seguindo nesta mesma linha fica evidente que a compreensão e aplicação do autocontrole passa pela necessidade de compreender que o controle do comportamento não passa por vias obscuras de interpretação como vontades internas ou um querer particular sem relação com as verdadeiras causas do comportamento.

## DEFININDO AUTOCONTROLE

Para Castanheira (*apud* FARIAS, 2010) o vocábulo autocontrole é bastante utilizado na linguagem do cotidiano. No senso-comum, autocontrole pode ser definido como uma propriedade ou característica de uma pessoa que tem, em si mesmo, domínio da vontade para executar ou deixar de realizar algo, dominar sentimentos ou sensações, assegurar o equilíbrio comportamental e emocional interior, controlar os impulsos, agir da forma como quiser, dentre outras dezenas de definições.

É possível citar uma infinidade de conceituações sobre autocontrole, o Dicionário online de português (2021) conceitua como a capacidade de controlar ou de ter o domínio sobre seus próprios impulsos, emoções e paixões; controle sobre si mesmo.

Neste sentido compreende-se autocontrole como a faculdade de controlar o comportamento e as emoções frente as adversidades do dia a dia e em situações de planejamento estratégico para realização de determinado ato ou ação.

Para Skinner (2007) a compreensão de controle está explicitada em uma análise funcional da questão. Quando aclaramos uma variável independente que possa a ser definitivamente controlada, achamos uma forma de controlar o comportamento que é função dela. Esta compreensão passa a ser importante para propósitos teóricos e práticos. Comprovar a validade de uma interação funcional com a demonstração real dos efeitos de uma variável sobre outra é fundamental para explicar o funcionamento do real controle do sujeito sobre o meio e conseqüentemente sobre seu próprio comportamento.

Na contemporaneidade existe uma maior dificuldade em por em prática os princípios do autocontrole, hoje temos na mão uma infinidade de possibilidades e estímulos oriundos das mais diversas origens e com múltiplas funções tornando mais complexo extrair o conteúdo de interesse e controlar as variáveis e o comportamento frente a complexidade das interações.

Neste sentido Skinner (1971), afirmar que o ambiente é que promove o controle final, logo surgem perguntas, como o ser humano, então, pode controlar seu comportamento e emoções?

Ainda segundo os aspectos colocados por Skinner (1971), o indivíduo tem a possibilidade de desenvolver o comportamento autocontrolado, é comum o relato de “liberdade”. O indivíduo, dispondo de certo controle sobre as variáveis das quais seu comportamento é função, tem uma impressão de que tem liberdade ou uma espécie de autonomia para agir no mundo, aspectos esses onde aparece a “liberdade” como consequência do autocontrole.

Skinner vai discutir o autocontrole a partir de duas óticas. Uma primeira diz respeito à possibilidade de o próprio indivíduo dispor contingências que favoreçam a emissão do comportamento autocontrolado. Outra, e talvez principal ótica desenvolvida por Skinner, diz respeito às circunstâncias nas quais a sociedade introduz contingências que favoreçam o estabelecimento do comportamento autocontrolado ou inibam o comportamento impulsivo (TOURINHO, 2009).

Amparado nessas colocações e indagações pode-se lançar mão de um novo conceito de autocontrole no sentido de remodelar a compreensão e conseqüentemente as ações práticas nesta dimensão e neste contexto de relevância contemporânea. Nesta perspectiva podemos compreender o autocontrole como a capacidade de exercer controle funcional sobre as variáveis que controlam nosso

comportamento e emoções, através de ações planejadas e práticas de modificação do ambiente, contingências e interações desenvolvidas em dado contexto e tempo. Compreendo a necessidade de adaptação as particularidades de cada meio e o período do tempo vivenciado.

Desta forma vamos traçar a seguir uma estruturação detalhada dessa perspectiva e sua aplicação prática para a vida cotidiana lançando exemplos de situações comuns as quais podem ser modificadas através de um comportamento resultante do controle de variáveis de determinada meio e período.

## UTILIZANDO O AUTOCONTROLE NA VIDA CONTEMPORÂNEA

Controlar a si mesmo (autocontrole) e as coisas (controle indireto de si) parece ser um desejo comum a todos e não deveria ser diferente pelos benefícios e pela possibilidade de evitar situações coercitivas decorrentes da falta controle das coisas e de si.

Borges (2012) enfatiza que o clínico analítico-comportamental, via de regra, trabalha visando que seu cliente “tome controle de sua vida”, tenha autonomia e independência, governe seu meio entre outros motivos, para que não seja dependente do próprio clínico e seu contexto. Desta forma tudo isso não é fundamentalmente contrário do pressuposto de que o comportamento humano é determinado pelo seu meio? Assim como podemos fomentar autonomia em seus clientes pelo autocontrole se adota tal pressuposto? Neste sentido o profissional, enquanto parte fundamental do ambiente de seus clientes, transforma parte do padrão comportamental. Ele pode ajudar seu cliente a analisar seu próprio repertório comportamental e as variáveis que os controlam. Ao desenvolver esse pensamento, ele estará gerando em seus clientes o que Skinner (*apud* Borges, 2012) chamou de *autocontrole* – isto é, estará promovendo a eles a meios de identificar e exercer controle sobre algumas das variáveis que efetivam o autocontrole sobre seu próprio comportamento. Como autocontrole também é uma forma de comportamento, ele também é, por si mesmo, efeito de circunstâncias ambientais.

Seguindo está perspectiva de forma prática para exercer autocontrole temos de controlar ou modificar as variáveis que controlam nosso comportamento. Vejamos um exemplo: um sujeito que esteja fazendo um acompanhamento com uma nutricionista visando a reeducação alimentar e a perda de peso, vai ao

psicólogo e expressa a grande dificuldade para controlar seu comportamento alimentar no sentido de controlar o “desejo” de comer doces, mas quando vai ao supermercado com sua esposa e os filhos “não compra doces para si” mas apenas para sua mulher e filhos e os coloca em lugar acessível a todos que transitam em sua casa e acaba por presenciar os membros da família comendo as guloseimas e bebendo refrigerante e relata não conseguir controlar um “desejo” irresistível de comer e acaba saindo do plano alimentar traçado por sua nutricionista.

No caso citado o grande erro do sujeito na tentativa de controlar seu comportamento alimentar é observado quando o mesmo atribui ao “desejo irresistível” a causa para não seguir o plano alimentar criado por sua nutricionista.

Continuando com mesmo curso de pensamento, se o sujeito quer controlar seu comportamento alimentar ou o “desejo irresistível” ele tem que se voltar para as variáveis que são responsáveis pela evocação do seu comportamento ou “desejo”. Skinner (2007) vai afirmar que um homem efetivamente exerce autocontrole sobre algo, devemos especificar quem está controlando quem. Quando afirmamos que se conhece, devemos também distinguir entre o sujeito e o objeto do verbo e entre o quem controla e o que é controlado. Assim se o indivíduo quer realmente controlar seu comportamento “impulsivo” de comer doces, ele tem que dá o primeiro passo eliminando ou diminuindo a compra de doces e guloseimas para “sua família”, a disposição desses alimentos acessível a todos e sua presença em situações de ingestão destes itens.

Essas ações citadas não vão por se só eliminar toda e qualquer probabilidade de uma pessoa que se encontra em situação semelhante a descrita de vir a não controlar seu comportamento alimentar, mas é um início de uma estruturação neste sentido, tirando o foco do comportamento “desejo de comer” e mirando as causas desses comportamentos em desajuste com o que almeja a pessoa.

Sidman (2009) destaca que pouquíssimos têm considerado a viabilidade de que podemos efetuar mudanças comportamentais sem alterar mecanismos biológicos ou nossa herança genética. Nas últimas cinco décadas a ciência do comportamental tem nos mostrado muito sobre a forma como o ambiente influencia os padrões comportamentais. Dentro das divisas de nossa herança biológica atual, nossa conduta é claramente e fortemente controlada pelo seu *setting* ambiental e suas implicações ambientais. A análise comportamental vem

demonstrando que autocontrole é fundamentalmente controle do ambiente e é possível desenvolver mudanças em nosso próprio meio de forma a produzir modificações em nosso comportamento. Controlar a si mesmo é alterar o ambiente de maneira e forma planejada.

Observemos a citação a seguir:

As conseqüências positivas e negativas geram duas respostas relacionadas umas às outras de modo especial: uma resposta, a *controladora*, afeta variáveis de maneira a mudar a probabilidade da outra, a *controlada*. A resposta controladora pode manipular qualquer das variáveis das quais a resposta controlada é função; portanto, há muitas formas diferentes de autocontrole. Em geral é possível indicar exemplos paralelos aos quais as mesmas técnicas são aplicadas no controle do comportamento de outrem (SKINNER, 2007, p.253).

Agora que já sabemos que a forma efetiva para exercer autocontrole sobre determinado comportamento é modificar planejadamente o que evoca e controla nosso comportamento, vamos adentrar um pouco mais neste mundo para explicar os demais processos envolvidos na efetivação do comportamento autocontrolado, e para isso vamos nos valer da citação em destaque de Skinner (2007) na qual o autor apresenta as conseqüências e consequentes efeitos cascata do controle das variáveis nas demais que compõem o ambiente o qual o sujeito vive e transita.

1060

O entendimento geral sobre a temática é sempre voltado para uma percepção de um querer próprio do controle ou restrição do ato relacionado a fazer ou não determinada ação com autocontrole ou não do comportamento emitido.

Skinner (2007) vai destacar que normalmente controlamos o comportamento por meio da restrição física, com portas fechadas, grades e cadeias limitamos o deslocamento no qual os sujeitos se movem. O autor ainda acrescenta que com camisas-de-força, mordanças e algemas limita-se o movimento de partes de seus corpos. Cada indivíduo controla seu próprio comportamento de maneira semelhante. Ao colocar a mão sobre a boca para evitar o riso ou a tosse, ou para suprimir uma resposta verbal que no último segundo parece ser “fora” do nosso controle.

Ao observar esse contexto descrito fica evidente o grande problema encontrado quando se aprofunda no estudo do autocontrole. Essa barreira que aparece na efetivação do comportamento autocontrolado acontece porque quando a execução de um comportamento está em curso fica mais complexo alterar a ação e ainda mais tornar esse ato autocontrolado.



As consequências praticas são provavelmente ainda maiores. Uma observação das técnicas pelas quais o comportamento pode ser manipulado evidencia uma espécie de tecnologia que emerge na medida que a ciência progride, e indica o quantioso grau de controle que correntemente se exerce. Os problemas elencados pelo controle do comportamento humano claramente já não podem ser evitados pela recusa em reconhecer a possibilidade de efetuar autocontrole sobre o comportamento através do controle das variáveis onde se vive, mesmo com a enormidade de possibilidades que o ambiente oferece de estímulos (SKINNER, 2007).

Recorrendo a Borges (2012) para ressaltar que comportamento é sempre e invariavelmente um processo naturalmente relacional: comportar-se é se relacionar constantemente com um contexto que a análise do comportamento denomina genericamente como “ambiente” que vai ser composto por diferentes variáveis que vão implacavelmente controlar o comportamento do sujeito.

Tradicionalmente existe uma valorização e um exaltação no sentido que o próprio sujeito é autônomo e senhor de suas próprias ações e, portanto, as expressões “te controla” ou “para de chorar” são pouco eficientes, hora por que o comportamento já está em curso e outra, pois o que olhamos nessas expressões não são as causas do comportamento, mas a consequência.

Salienta Skinner (2007) que com frequência o sujeito vem a tentar exercer controle sobre seu próprio comportamento quando uma resposta tem consequências que acabam por gerar conflitos e quando leva tanto a reforço positivo quanto a negativo. Ao ingerir bebidas alcoólicas, por exemplo, muitas das vezes e prosseguindo por uma condição de confiança inusitada provocada pela substancia, na qual se é mais bem-sucedido socialmente e por qual acaba em esquecer responsabilidades, ansiedades, e outros males. Quando neste contexto as consequências são evidenciadas socialmente de forma negativa o sujeito tender a tentar controlar seu comportamento afim de evitar ou minimizar sofrimento gerado por suas ações.

Neste curso de pensamento, o mero levantamento e conhecimento das técnicas de autocontrole não explica porque o indivíduo não as coloca em real funcionamento. Esse problema é bem aparente quando nos esforçamos em gerar o autocontrole. É simples dizer que o alcoólatra que pode evitar a bebida jogando fora

todo o estoque de álcool; a principal questão é como fazê-lo agir assim. Tornamos esse comportamento controlador mais provável de acontecer criando contingências especiais de reforço. Punindo o ato de beber - talvez meramente com “desaprovação” - conseguiríamos reforço automático do comportamento que controla a ação de beber porque esse comportamento minimiza assim a estimulação aversiva condicionada. Várias dessas consequências adicionais são fornecidas pela natureza, mas em geral são dispostas pela comunidade tanto de forma de forma positiva para emissão real do comportamento autocontrolado como de maneira negativa reforçando as causas falsas de controle (SKINNER, 2007).

Fica evidente transcorrido toda a argumentação que existe um grande problema na disseminação, implantação e efetivação do comportamento realmente autocontrolado, ele se expressa na compreensão social e valorização do controle do comportamento pelo um “EU” ou um “QUERER” próprio e interno, tirando assim o foco e a possibilidade da emissão real e com constância do comportamento controlado o autocontrole efetivo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na sociedade contemporânea o comportamento refinado e complexo é supervalorizado e colocado como uma capacidade pessoal de sujeitos especiais e que recebem dessa sociedade os méritos por suas ações, mas quando falamos efetivamente sobre a possibilidade do controle e autocontrole real do comportamento aparecem os problemas pela mera existência de chance de retirada do sujeito dos méritos e a sua atribuição ao ambiente.

Para Skinner (2007) este ponto de vista emergem os conflitos com os tradicionais tratamentos da matéria, é claro, os quais promovem especialmente em colocar o autocontrole como um modelo importante da responsabilidade, mas uma análise que apele para variáveis externa torna a pressuposição e noção de um agente um “EU” orientador e determinante desnecessária. Os ganhos científicos dessa análise são enormes, mas as aplicações práticas serão ainda mais relevantes para vida cotidiana na contemporaneidade.

Fica claro e evidente a necessidade de estudos relativos a temática do autocontrole e sua disseminação como forma de inverter a logica social que valoriza

o controle via responsabilidade do sujeito e não das variáveis das quais o comportamento é resultado.

## REFERÊNCIAS

- BORGES, N. B. et al. **Clínica analítico-comportamental: aspectos teóricos e práticos**. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- CASARIN, J. C. Afirmação e limitação da liberdade. **Revista de Sociologia e Política**, Curitiba, v. 16, n. 30, p. 283-295, 2008.
- FARIAS, A. K. C. R et al. **Análise comportamental clínica: aspectos teóricos e estudos de casos**. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- SIDMAN, M. **Coerção e suas implicações**. Editora livro pleno, 2009.
- SIGNIFICADO DE AUTOCONTROLE. **Dicionário online de português**, 12 de jun. de 2021. Disponível em <<https://www.dicio.com.br/autocontrole/>>. Acesso dia 12 de jun. de 2021.
- SCHNEIDER, D. R. **Liberdade e dinâmica psicológica em Sartre**. São Paulo: [s.n], 2006.
- SKINNER, B. F. **Ciência e comportamento humano**. 11. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.
- SKINNER, B.F. **Para além da liberdade e dignidade**. Lisboa Portugal: Ed. 70. 1971.
- TODOROV, J. C. **A psicologia como estudo de interações**. Brasília: Instituto Walden4, 2012.
- TOURINHO, E. Z. **Subjetividade e relações comportamentais**. São Paulo: Paradigma, 2009.