

## **Autocontrole**

Autocontrole é um nome coletivo para muitos comportamentos complexos. Existem quatro situações que uma pessoa encontra, situações que exigem liderança e autocontrole:

### 1) **Resistindo às tentações.**

Mesmo no início da história, quando pegadas humanas deixavam pegadas frescas e primitivas na terra, mesmo então o Criador anunciou a Caim que ele teria que enfrentar as tentações, conforme consta na Torá (Bereshit 4: 7): " Se você fizer o bem – te elevarei. Se você não fizer o bem – o pecado espera você... e você terá desejo à ele...".

Enfrentar a tentação força a pessoa a decidir se será arrastada e tentada ou que vencerá. Ele deve considerar o preço e os resultados de cada uma das formas. Na maioria das vezes, a "recompensa falsa" por um pecado, aparece "aqui e agora", enquanto a penalidade pelo pecado é abstrata, distante e não ilustrado. Por isso a luta não é fácil e a pessoa corre risco.

### 2) **Adiar proveito de prazeres**

Desde a infância, persuadimos nossos filhos a atrasar seu desejo e não realizar sua satisfação imediatamente.

Uma mãe ao ouvir seu filho chorando diz: “Não chore, mamãe já vem até você”, ela é a pioneira no caminho da educação que vai acompanhar seu filho. A jardineira pedirá que espere para conversar até após a estória contada e na escola lhe advertirão que não se movimente no decorrer da aula. Seus amigos lhe sinalizarão para entrar em regime de dieta ou que evitar fumar. Isso, mesmo que sempre haja uma dificuldade de autocontrole,

**Para contatos**

**[marcioarie@gmail.com](mailto:marcioarie@gmail.com)**

**+972586188993 (whats app)**

uma dificuldade que dará origem a ditos palavras dos fumantes: "Qual é o problema de parar de fumar? Já parei 15 vezes"!

Walter Michell, pesquisador que acompanhou o desenvolvimento de crianças do jardim de infância até o final do ensino médio, fez um experimento cujos resultados foram muito significativos: colocou balas na mesa e disse que deveria sair por alguns minutos. Antes de sair, combinou com as crianças presentes na sala que uma criança que aguentar até voltar receberá dois doces. Um terço das crianças perdeu a paciência e agarrou o doce assim que ele saiu da sala. Alguns dos outros conseguiram se conter por um tempo, mas apenas alguns esperaram 15 minutos até seu retorno.

As conclusões da pesquisa mostraram que a capacidade de resistir à tentação e forçar o atraso é uma alavanca para o progresso das crianças e uma medida de seu sucesso. Descobriu-se que os contidos eram mais competentes academicamente. Eles tinham uma maior capacidade de concentração, eram capazes de seguir um plano de trabalho e insistir mesmo onde os riscos eram muitos.

### 3) **Superar a dor**

Uma criança cai, o sangue escorre de seus joelhos e ela chora e uiva, uma cozinheira corta o dedo, um pedestre torce a perna, uma pessoa cai nos degraus de sua casa - tudo isso passa por sofrimento e dor física. O que é dor forte e o que é dor leve? Como a dor pode ser superada? Essas questões, que estão na linha de fronteira entre os campos da medicina e da psicologia, sugerem uma resposta subjetiva: o que é considerado dor insuportável para um não é tão terrível aos olhos do outro. A medição da dor é quase impossível. A informação sobre ele

**Para contatos**

**[marcioarie@gmail.com](mailto:marcioarie@gmail.com)**

**+972586188993 (whats app)**

repousa nas queixas do sofredor, em seus suspiros e em suas posturas corporais, ou seja, apenas em sua percepção subjetiva.

As "boas notícias " na pesquisa da dor podem ser resumidas na pesquisa de Rosenbaum: ele pediu a adultos que colocassem um dedo em água muito fria. Suas descobertas indicaram que quanto maior o autocontrole do sujeito, mais tempo ele conseguia manter o dedo na água fria. Conclusão: A intensidade da dor está relacionada à capacidade da pessoa em suportá-la, ou seja: o sofrimento pela dor será menor, se a pessoa desenvolver ferramentas para lidar com ela.

#### 4) **Situações estressantes**

Situações estressantes nos cercam por toda a vida: o bebê quer chegar a um brinquedo distante e não consegue, a professora faz uma pergunta à criança e ela não sabe a resposta, a competição na escola é difícil, o menino quer ser aceito em determinado lugar e não sabe se pode, Os amigos menosprezam, o chefe no trabalho exige múltiplas demandas - todas essas são situações estressantes saudáveis e estimulantes. Mas quando uma pessoa se vê incapaz de atender às demandas que lhe são feitas, ela se sente estressada. Até que ponto essa pressão o afetará? Terá um efeito positivo ou paralisante? Será que ele explodirá, ficará com raiva, será opaco para o ambiente ou se tornará mais planejado e objetivo, lutando por seu propósito? Depende de seu autocontrole.

As áreas em que o autocontrole é evidente são familiares para nós na realidade cotidiana. Pode-se reconhecer facilmente a orientação da Torá, que está entrelaçada em cada um deles: o homem é chamado a superar o desejo irresponsável de fofocar sobre seu amigo ou de brincar às suas custas. Aqueles que se preocupam em esperar entre a carne e os laticínios, devem adiar a degustação do chocolate ao leite até o final das seis horas

**Para contatos**

**[marcioarie@gmail.com](mailto:marcioarie@gmail.com)**

**+972586188993 (whats app)**

reservadas para ele. A mitzvá de jejuar no Yom Kippur requer ficar em pé e desconfortável por muitas horas. Mesmo uma reivindicação moral, derivada do caminho da Torá, instruirá a pessoa a minimizar seus suspiros, mesmo durante a doença, para não magoar seus parentes.

Lidar com essas situações em que a pessoa se encontra em meio a provas e tribulações, é o que faz sair da força para a prática as forças positivas da pessoa e é o que a conduz ao cumprimento da sua tarefa. A vitória nessas missões é a vitória da alma sobre os obstáculos que se colocam em seu caminho na terra dos vivos.

**Para contatos**

**[marcioarie@gmail.com](mailto:marcioarie@gmail.com)**

**+972586188993 (whats app)**