

Autocontrolo



Realizador das minhas histórias...

Existem poucas dúvidas acerca do poder do autocontrolo na regulação das nossas vidas. A grande importância do autocontrolo consiste no facto de colocar a pessoa no centro da sua própria vida, sobre a qual detém poder e é decisor activo. No fundo, a pessoa não é espectador da sua própria vida, mas o realizador das suas histórias.

Ninguém melhor do que o próprio para modificar comportamentos que considera indesejados. Contudo, não tenhamos a ilusão que este é um processo fácil. Toda a mudança de comportamentos é difícil e desagradável. É por isso mesmo que se torna essencial o comprometimento e a responsabilização de cada um neste processo. Mas quem não se sentiu já tentado, em alguma (ou em muitas) altura da vida, a deixar-se levar, a desejar que tomassem decisões por si e acreditar que tudo correria bem, como se se tratasse de fechar os olhos e acordar novamente numa nova realidade? Porém, rapidamente se torna claro que o melhor é agarrar no leme e traçar os nossos caminhos...

Para que o autocontrolo se torne efectivo, é essencial o envolvimento da pessoa num processo de empenho pessoal que implica três fases.

A primeira etapa importante onde se deve focalizar é em tentar proceder à observação sistemática e objectiva dos seus comportamentos. E isto implica ter em atenção todas as contingências que lhe estão associadas. Importa, portanto, perceber bem quais os pensamentos e sentimentos associados, bem como as circunstâncias que estão na sua origem e quais as reacções ou acontecimentos posteriores.

Estando estas informações recolhidas, deverá compará-las cuidadosamente com o comportamento que considera ideal.

O processo só fica completo quando definir quais as consequências que os seus comportamentos passarão a ter.

Conhecendo os meus comportamentos...

Centre-se na sua capacidade de ser observador dos seus comportamentos!

Papel e caneta são os instrumentos que não poderão faltar para registar o que for capaz de identificar relativamente ao comportamento que pretende alterar. E isto implica ter em atenção todas as contingências que lhe estão associadas. Importa perceber bem quais

os pensamentos e sentimentos associados, bem como as circunstâncias que estão na origem do comportamento e quais as reacções posteriores. Deverá, então, registar:

-os elementos do contexto relacionados com o comportamento: quando, onde, com quem, etc, é que surge o comportamento;

-as respostas: o que fiz, o que senti, que reacções corporais tive, o que pensei...;

-as consequências do acontecido.

Estará agora a pensar: “Não vou conseguir ser objectivo neste registo porque, ao fazê-lo já estarei a pensar sobre os meus comportamentos e, conseqüentemente, a alterá-los no sentido do desejado.” Provavelmente, terá razão. E é precisamente isso que é uma vantagem significativa desta estratégia. É que além de permitir a identificação da complexidade do comportamento, potencia, automaticamente, o processo de mudança.

Controlando o que desencadeia...

Depois da auto-observação, surge a necessidade de definir quais as alterações a levar a cabo nestes elementos do contexto, de forma a alterar as possibilidades de ocorrência dos comportamentos que lhes estão associados. E não se esqueça que isto pode ser feito no sentido de aumentar um comportamento desejado, como, por exemplo, o consumo de vegetais ou diminuir um outro indesejado, como seja o consumo de tabaco.

Um dos aspectos que se poderá procurar modificar é o contexto físico. Se procura aumentar o seu consumo de água, provavelmente, aumentará a probabilidade de a consumir se passar a ter sempre na sua mesa de trabalho uma garrafa de água.

Poderá também ser benéfico incidir na alteração do contexto social. Se o objectivo é modificar os hábitos do consumo excessivo de bebidas alcoólicas, contribuirá diminuir a associação com os colegas habituais, procurando um maior contacto com pessoas com hábitos de saúde mais saudáveis.

Não menospreze, ainda, a necessidade de alterar a relação entre o comportamento e os estímulos que lhe estão associados. Por exemplo, diminuindo a variedade de estímulos associados ao comportamento (só dormir na cama proibindo a si próprio o sono no sofá ou na poltrona, quando se está a tentar controlar problemas de insónias) ou diminuindo o número de comportamentos associados a um determinado estímulo (definir um local que sirva unicamente para estudar e onde esteja interdita qualquer outra actividade, quando se procura aumentar os níveis de concentração).

Controlando as consequências...

Finalmente, é essencial elaborar um plano realista das consequências estabelecidas para os diferentes comportamentos. É importante que as consequências sejam quer positivas, quer negativas e que, preferencialmente, apresentem algum grau de relação com o comportamento associado. Por exemplo, se procura alterar os seus comportamentos de sono, evitando insónias e cumprir o objectivo de só dormir na cama, poderá atribuir-se, como consequência deste comportamento, a compra de um pijama especial!

Diário de Bolso...

Se tem como objectivo modificar algum comportamento, acredite que tem o poder de o fazer, desde que se envolva num processo de comprometimento e responsabilização pessoal. A partir daí, tem que:

- Definir qual o comportamento objectivo que pretende alterar;
- Tomar consciência clara de todos os aspectos associados a esse comportamento;
- Estipular um plano de controlo do comportamento que, idealmente, inclua a modificação dos contextos físico e social e da associação entre os estímulos específicos e o comportamento;
- Elaborar um plano de auto-administração de consequências do comportamento.

Veja também...

www.cienciahoje.pt

www.comunidadeidiabetes.com

medicosdeportugal.saude.sapo.pt

www.aprendemais.pt