

## A psicologia do autocontrole no Islã (parte 2 de 2): A abordagem cognitiva fria

**Descrição:** Como o Islã ensina o autocontrole e nos direciona para o sucesso.

Por Aisha Stacey (© 2017 IslamReligion.com)

Publicado em 11 Sep 2017 - Última modificação em 11 Sep 2017

Categoria: [Artigos](#) > [Adoração e Prática](#) > [Moral e Práticas Islâmicas](#)

O profeta Muhammad, que a misericórdia e bênçãos de Deus estejam sobre ele, tinha muito a dizer sobre a raiva. Seus pensamentos e recomendações ressoam perfeitamente com a discussão de resistir às tentações de curto prazo para alcançar os objetivos de longo prazo com os quais concluímos a parte 1. Em muitos de seus ditos e tradições o profeta Muhammad nos conta para usarmos o autocontrole e respondermos à fonte de nossa raiva com uma abordagem cognitiva fria, ao invés de uma resposta emocional quente. A resposta quente ou emocional geralmente é aquela a qual recorreremos mais facilmente e a que geralmente leva a um resultado menos desejável. Cada vez mais estudos modernos sugerem que se deve oferecer maneiras de esfriar suas respostas às pessoas que consistentemente têm uma resposta quente. Examinemos alguns dos *hadiths* a partir da perspectiva do autocontrole.



- "A pessoa forte não é a que tem força física, mas a que controla sua raiva." [1] O profeta Muhammad está nos dizendo que uma pessoa precisa ser forte para ter autocontrole quando está zangada e que o autocontrole é obviamente uma qualidade desejável para um crente.
- "Se algum de vocês se zangar e estiver de pé, deve se sentar até que a raiva passe. Se não passar, então deve se deitar." [2] Quando uma pessoa é tomada pela raiva é difícil manter a cabeça fria e dar uma resposta equilibrada. Entretanto, o ato de se sentar, adiando a resposta, permite que a pessoa esfrie e pense claramente. Se sentar não for suficiente, então nos é dito para deitarmos. Metaforicamente jogando água sobre a resposta quente.
- "Quando algum de vocês ficar zangado, faça a ablução porque a raiva vem do fogo." [3] Realizar a ablução literalmente, ao invés de metaforicamente, joga água em uma resposta quente e desequilibrada.

O autocontrole pode ser descrito como o que as pessoas usam para restringir seus impulsos e desejos. É a capacidade de substituir uma resposta por outra. O mundo da psicologia do século 21 vê isso como sendo uma característica muito desejável e que deve ser cultivada e exercitada por aqueles que querem ser bem-sucedidos. Em mais de um estudo o autocontrole foi comparado a um músculo. [4] Engajar-se em atos de

autocontrole retira energia de um recurso limitado e, uma vez que esteja esgotado, existe menos energia a ser usada para a autorregulamentação. Isso é o mesmo que um músculo que requer força e energia para exercer força e, após algum tempo, se cansa. Entretanto, parece que quanto mais se exercita o autocontrole, mais fácil se torna.

As pessoas começam renovadas, mas ao longo do dia sua força de vontade começa a diminuir. Fazer muitas escolhas e autorregulamentação as deixa cansadas. Os pesquisadores observaram que o autocontrole tende a reduzir mais tarde ao longo do dia, especialmente em dias com muita demanda ou estressantes. A maioria das dietas é quebrada à noite, transgressões sexuais e recaídas em comportamentos ligados a vícios ocorrem no final de dias longos e estressantes. Estudos têm demonstrado que as pessoas estão mais dispostas a enganar e roubar quando sua reserva de força de vontade está esgotada.[\[5\]](#)

O Islã tem mantido por muito tempo a opinião de que as pessoas precisam de mais lembretes à medida que o dia passa. Se olharmos para a oração como um lembrete, podemos ver que serve esse propósito porque as pessoas se cansam durante o curso do dia. Começamos o dia com *Fajr*, a oração da manhã e então temos um bloco grande de tempo no qual fazemos o trabalho produtivo. Quaisquer escolhas morais ou autorregulamentadoras que temos que fazer são abordadas com facilidade. Na oração do meio-dia temos tempo de ser gratos, para descansar nossos cérebros cansados e lembrar que nossas vidas são dedicadas a agradar a Deus. Mas ainda é um dia longo, estamos com fome e cansados.

Aqueles lembretes de Deus continuam vindo. Existem mais três orações obrigatórias antes de dormir. A oração, não devemos nos esquecer, é um pequeno começo, a deixamos renovados, um pouco mais próximos de Deus e determinados a ficar longe de qualquer coisa que O desagrade. Temos o antídoto para a fadiga do músculo, física e mentalmente. Quem estaria inclinado a se levantar do local de oração para enganar, mentir ou roubar?

O profeta Muhammad disse que a primeira coisa que será julgada entre os atos de uma pessoa no Dia da Ressurreição é a oração. Se estiver correta, a pessoa prosperará e se estiver defeituosa, fracassará.[\[6\]](#) Se a conexão de uma pessoa com Deus é mantida ao longo do dia, ela permite que lute contra todos os tipos de mal e tentações e dá a coragem para fazer boas escolhas, usando força de vontade e autocontrole.

Como qualquer bom músculo, quanto mais o usamos, mais forte ele se torna. E não só isso, desenvolvemos o que chamamos memória do músculo. São memórias de tarefas realizadas com frequência que ficam armazenadas no cérebro. Por meio da repetição você se torna extremamente bom em algo; por exemplo, o autocontrole. A evidência sugere que pessoas bem-sucedidas passam relativamente menos tempo lutando com tentações e escolhas. Pessoas bem-sucedidas são aquelas que, com a permissão e ajuda de Deus, desenvolveram um forte autocontrole. Ninguém está sugerindo que seja fácil, mas é viável e desejável.

Deus explica no Alcorão que os seres humanos têm uma fraqueza que impede seu

sucesso. Essa fraqueza é a ausência de força de vontade ou a incapacidade de sustentar o sentido de propósito. Como crentes sabemos o que fazer, mas geralmente nos falta o autocontrole para nos manter na direção certa. Não construímos memória do músculo. Nosso estilo de vida, o Islã, nos dá oportunidades incontáveis e construir nossa força e maneiras incontáveis de usar nosso autocontrole. A psicologia recém-descoberta do autocontrole foi incorporada na religião do Islã por muito tempo. De fato, desde o tempo de Adão.

**"Havíamos firmado o pacto com Adão, porém, te esqueceu-se dele; e não vimos nele firme resolução." (Alcorão 20:115)**

**"Aqueles que anelarem a outra vida e se esforçarem para obtê-la, e forem fiéis, terão os seus esforços retribuídos." (Alcorão 17:19)**

Uma boa maneira de deixar nossa discussão do Islã e do autocontrole é com um dito do profeta Muhammad. É um lembrete de que até o menor esforço pode ser enorme no cômputo de Deus.

"... os atos mais amados por Deus são os feitos regularmente, mesmo que sejam poucos." [\[7\]](#)

---

Notas de rodapé:

[\[1\]](#) *Saheeh Al-Bukhari, Saheeh Muslim*

[\[2\]](#) *Abu Dawood.*

[\[3\]](#) *Ibid*

[\[4\]](#) Muraven, Mark; Baumeister, Roy F. (2000). "Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle?". *Psychological Bulletin* 126 (2): 247-59.

Hagger, Martin S.; Wood, Chantelle; Stiff, Chris; Chatzisarantis, Nikos L. D. (2010). "Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis". *Psychological Bulletin* 136 (4): 495-525.

[\[5\]](#) Mead, N.L., Baumeister, R.F., Gino, F. et al. (2009). Too tired to tell the truth: Self-control resource depletion and dishonesty. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, 594-597.

[\[6\]](#) *At-Tirmidhi*

[\[7\]](#) *Saheeh Al-Bukhari, Saheeh Muslim*

O endereço web deste artigo:  
<http://www.islamreligion.com/pt/articles/10691>

Copyright © 2006-2015 [www.IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Todos os direitos reservados.