

CONTROLE

Cláudio Arantes

- TEA – SBA/MEC.
- Associado Saesc, Saesp, Sobrasp, ASA e ESA.
- Pós-graduando em gestão da segurança e qualidade no atendimento ao paciente pelo Hospital Israelita Albert Einstein (HIAE).



Nossa existência, em grande extensão, está vinculada a mecanismos de controle. A convivência social de grupos progressivamente maiores só foi possível graças ao controle exercido sobre animais que nos serviram como alimento

e força de tração e sobre algumas espécies de plantas. Domesticado diz-se daquilo que é produzido sob o manejo do convívio familiar, da casa (*domus*). O controle das doenças e pragas é decorrente do conhecimento, cada vez maior, dos organismos e dos agentes terapêuticos. O controle gera conhecimento, e o conhecimento gera mais controle. Em decorrência disso, o homem amplifica o gerenciamento de outros seres vivos, do ambiente, da economia, do desenvolvimento tecnológico e dos seres humanos.

Conhecer é controlar e controlar é conhecer. Esse corolário permeia tanto o pensamento dos pais, que querem controlar os passos dos filhos, para que sejam bem-sucedidos, quanto dos idealizadores e praticantes da mais refinada ciência e tecnologia moderna, em busca de controlar a resposta de uma subpopulação de células a um dado quimioterápico. Qual o objetivo de conhecer mais e mais? Controlar mais. E qual o

propósito de controlar mais? Finalidades econômicas óbvias à parte, o maior objetivo da busca incessante por controle é a estabilidade. Crer que se possui total domínio sobre o ente em questão e que haverá previsibilidade.

O ser humano quer, constantemente, a forma ideal, um estado de saúde pleno e permanente, uma beleza duradoura a ser eternizada, uma condição financeira que lhe previna quaisquer infortúnios futuros, uma educação para os filhos que lhes capacite com todas as respostas ou, ao menos, lhes dê ferramentas para isso. Idealizamos líderes políticos, religiosos e sociais que conduzam à tão sonhada estabilidade com a qual a imensa maioria da humanidade estaria satisfeita. E os seres humanos, em seu dia a dia, buscam controle. Somos educados a ter controle sobre nossa fisiologia, nossas maneiras, nossas finanças e nossos relacionamentos; sobre os outros e nós mesmos. Mas não nos ensinam alguns efeitos colaterais da busca por controle.

O primeiro e mais óbvio efeito adverso é em intensidade. Quanto mais aparentemente controlável uma coisa, situação ou pessoa é, mais acreditamos que temos controle absoluto sobre aquele ente. Vai haver, inevitavelmente, algum momento em que o ente se torna incontrolável ou incognoscível, o que vai gerar enorme frustração e muitos dilemas. Surge aqui um ciclo

vicioso, em que uma busca mais intensa por controle vai gerar maior perda de controle. Exemplos práticos: a mãe superprotetora que cerca o filho de cuidados controlados para, no fim, perceber que ele luta com todas as forças para se desvencilhar do controle materno. Um experiente analista financeiro que constrói uma fortuna sólida por meio de seu conhecimento e controle das variáveis e perde uma enorme quantia em decorrência de um evento aleatório. O alto grau de controle exercido por longo tempo gerará como reação o pensamento de que é possível fazer algo a mais, algo diferente, conhecer algum outro fator e, então, retomar o controle do ente. Essa reação vai gerar mais perda de controle. E o ciclo se segue.

O segundo efeito adverso – consequente à busca por controle – ocorre em extensão. Quanto mais condições, pessoas e meios estiverem sob nosso controle, maior nossa percepção de que poderemos ter mais controle sobre condições, meios e pessoas. E assim surge a figura do autoritário e do controlador. O que não percebemos é que, de modo geral, como indivíduos em uma coletividade, buscamos

essa maior amplitude de controle. Os meios para isso, claro, são poder, fama, beleza, dinheiro, força e conhecimento. Daí vêm nossas buscas por esses meios, para obter controle, para gerar estabilidade.

O controle é essencial para nossa sobrevivência e desenvolvimento, seja como indivíduos, seja como sociedade. Insisto no fato de que a busca por conhecimento e controle em si mesma é benéfica. Dificuldades surgem com a crença de que o ser humano possa vir a controlar tudo. Agir com base nessa crença gera reações inadequadas. Qual é minha atitude com aquele ponto fora da curva

que insiste em ocorrer? Aquele evento sentinela? E com aquele filho rebelde ou aquele dinheiro que escoia? Como procedo perante aquilo que não se enquadra na minha agenda? A diversidade ecoa em todos os locais, nos advertindo que não é possível ter tudo sob controle. Sempre haverá alguém com uma ideia diferente, um ponto de vista diferente, um comportamento diferente, uma resposta desigual. E isso é maravilhoso, pois, muitas vezes, a solução para algumas dificuldades surge justamente de onde menos se espera. A vida celebra a diversidade em todos os seus sentidos. Como encaramos o diferente, o inesperado, o não planejado?

Algumas respostas são possíveis, e aqui entram os dilemas citados acima. Se eu insistir em

que devo ter, efetivamente, controle sobre tudo, posso ignorar ou eliminar de minha vida os entes sobre os quais não tenho controle. Isso gera a falsa sensação de controle absoluto. Cria o ambiente ideal para minha mentalidade. Não é essa a raiz da busca pelo “meu espaço”? Ter tudo como eu desejo e sob meu controle? O lado oposto dessa atitude é o extremismo de “chutar o pau da barraca”, cair na crença de que “se não

controlo isso, então não controlo nada”. Ambas as atitudes são deletérias.

Somos acostumados a crer que o solo em que pisamos é firme e estável, mas pondere sobre as vítimas de terremotos. Elas creem realmente nisso depois de verem uma parte de sua cidade ruir? Cremos que as águas respeitam seus limites. Você acredita que as vítimas de enchentes pensam assim? Há inúmeros mecanismos para lidar com o clima, fazer chover, dissolver granizo, mas ainda somos surpreendidos com secas, tempestades e outros eventos. Você convive anos com uma pessoa

“O controle é essencial para nossa sobrevivência e desenvolvimento, seja como indivíduos, seja como sociedade. Insisto no fato de que a busca por conhecimento e controle em si mesma é benéfica”

e acredita conhecê-la. É fato? Quantas vezes não somos surpreendidos por uma atitude inesperada? Nós cremos que vamos conseguir criar tecnologias e medicamentos que livrem os seres humanos de todas as mazelas. Será esse nosso amanhã? Haverá algum futuro de imortalidade com a prevenção de todo distúrbio genético e reparo para toda enfermidade?

Nós precisamos viver com esperança. É ela que nos move em tempos de dificuldades e turbulências, mas não podemos confundir esperança com autoengano. Crer que posso administrar algumas situações, condições ou pessoas é totalmente diferente de viver sob a tirania de ter tudo sob controle. Há um ponto em que o Budismo e o Estoicismo convergem: a crença de que o controle é uma ilusão. O controle é uma aparência que criamos em nossa mente para gerar a suposta estabilidade que desejamos e espartar a verdade da impermanência, da incerteza e da mutabilidade constante das coisas. Para os estoicos, a existência é o que é, com dor e felicidade, alegrias e tristezas, constâncias e inconstâncias. Cabe a nós esperarmos o melhor, nos prepararmos para o pior e aceitarmos o que se sucede.

O problema em questão, repito, não é buscar conhecer e controlar os elementos de nossa existência. Não podemos desistir. O problema surge quando o sucesso do controle parcial, do conhecimento parcial, nos leva à ilusão da previsibilidade, da certeza, da estabilidade e do controle total. Quando passamos a vivenciar o cotidiano sem considerar

o inesperado, que está à espreita, ou nossas limitações, fraquezas e o ciclo de vida. Quando conduzimos nossa vida crendo na ilusão do controle total podemos suceder por um tempo, mas ao vir o momento instável, inevitável, implacável, nossa

perspectiva muda. Isso pode ocorrer em qualquer área ou época da vida e, com a maturidade, se percebe que, de fato, ocorre em toda a nossa existência.

Se formos exercitar autogerenciamento poderemos, honestamente, concluir que passamos boa parte da vida tentando mudar situações, pessoas ou condições que estão fora de nosso domínio e gastamos muita energia nisso. Por outro lado, a atenção

plena, o viver consciente no presente, a atividade física, o sono reparador, a alimentação saudável, o controle emocional, a moderação no consumo e a simplicidade da vida, que nos pertencem, não controlamos. Não mudamos, muitas vezes, por não darmos a devida importância e atenção a esses fatores sob nossa gestão pessoal. Nesse momento, você compreende a sabedoria de uma antiga prece judaica: “Senhor, me ajude a mudar/controlar as coisas que eu posso mudar/controlar, me ajude a aceitar as coisas sobre as quais eu não tenho controle. E me conceda sabedoria para distinguir umas das outras.” O equilíbrio é a medida de todas as coisas.

Nossa suposta e efêmera segurança se baseia em cercas, muros, muralhas, fortalezas e códigos sociais que criam distinção entre o “meu”, o “seu”, o “nosso” e o “deles”.

**“Crer que posso
administrar algumas
situações, condições
ou pessoas é
totalmente diferente
de viver sob a tirania
de ter tudo
sob controle”**