

Para ter autocontrole, adote uma religião

Ensino Religioso

Enviado por: lenawb@seed.pr.gov.br

Postado em: 05/01/2009

Afirmam psicólogos: Religiosos praticantes são mais centrados e disciplinados, sugere estudo. Versão secular do efeito, envolvendo valores 'sagrados', poderia funcionar.

John Tierney Do 'New York Times' Se eu estiver realmente decidido a cumprir minhas promessas de Ano Novo para 2009, será que deveria acrescentar mais uma? Na lista de coisas a fazer, deveria acrescentar "ir à igreja"? Esta é uma reflexão estranha para um pagão, porém me senti obrigado a despertá-la com Michael McCullough depois de ler seu relatório a ser publicado na próxima edição da revista científica "Psychological Bulletin". Ele e um psicólogo da Universidade de Miami, Brian Willoughby, revisaram oito décadas de pesquisas e chegaram à seguinte conclusão: a crença religiosa e a devoção promovem o autocontrole. Isso me soou desconfortavelmente similar à conclusão das freiras que me ensinavam na escola, mas McCullough, por sua vez, não tem nenhuma motivação evangélica. Ele confessa não ser, ele próprio, um devoto. "Em relação à religião", afirmou, "profissionalmente, sou fã, mas, pessoalmente, não vou muito a campo." Seu interesse profissional surgiu do desejo de entender por que a religião evoluiu e por que ela parece ajudar tantas pessoas. Pesquisadores de todo o mundo descobriram repetidamente que pessoas devotas de religiões tendem a se sair melhor na escola, vivem mais, têm casamentos mais satisfatórios e são mais felizes de modo geral. Esses resultados têm sido atribuídos às regras impostas aos devotos e ao apoio social recebido por eles através dos colegas de religião, porém esses fatores externos não respondem por todos os benefícios. No novo artigo, os psicólogos de Miami analisaram a literatura para testar a proposição de que a religião dá às pessoas uma força interior. "Simplesmente perguntamos se havia boas evidências de que pessoas mais religiosas têm mais autocontrole", disse McCullough. "Por um longo tempo, não era legal que cientistas sociais estudassem religião, mas alguns pesquisadores o fizeram silenciosamente durante décadas. Quando você soma tudo, descobre fatos notavelmente consistentes de que a religiosidade se relaciona a um maior autocontrole." Na década de 1920, pesquisadores descobriram que estudantes que passam mais tempo em escolas religiosas com aulas também aos domingos se saíram melhor em testes laboratoriais para medição da autodisciplina. Estudos subseqüentes mostraram que crianças devotas de uma religião foram classificadas pelos pais e professores como tendo baixa impulsividade, e a religiosidade se relacionou a maiores níveis de autocontrole em adultos também. Pessoas religiosas, conforme foi descoberto, têm mais tendência a usar cinto de segurança, ir ao dentista e tomar vitaminas. No entanto, o que veio primeiro, a devoção religiosa ou o autocontrole? É preciso ter autodisciplina para freqüentar a escola ou cultos aos domingos, em um templo ou mesquita, então pessoas com menos autocontrole presumivelmente têm menos tendência a manter esses hábitos. Mas, mesmo depois de considerar o viés da auto-seleção, McCullough afirmou que ainda existe razão para acreditar na religião como uma forte influência. Cérebro "Estudos de imagens cerebrais geradas enquanto as pessoas rezam ou meditam, mostram muita atividade em duas partes do cérebro, importantes para a auto-regulação e o controle da atenção e da emoção", explicou ele. "Os rituais que as religiões têm encorajado durante milhares de anos parecem ser um tipo de exercício anaeróbico para o autocontrole." Em um estudo publicado pela Universidade de Maryland em 2003, estudantes expostos de forma subliminar a palavras religiosas (como Deus,

oração ou bíblia) foram mais lentos em reconhecer palavras associadas a tentações (como drogas ou sexo antes do casamento). De forma oposta, quando foram preparados com palavras de tentação, foram mais rápidos em reconhecer as palavras religiosas. "É como se as pessoas associassem a religião com a anulação dessas tentações", disse McCullough. "Quando as tentações passam por suas mentes no dia-a-dia, eles rapidamente usam a religião para dissipar esses pensamentos." Num estudo de personalidade, pessoas altamente religiosas foram comparadas a pessoas que apoiavam noções espirituais mais genéricas, como a idéia de que suas vidas eram "dirigidas por uma força espiritual maior do que qualquer ser humano" ou que eles sentiam "uma conexão espiritual com outras pessoas". Os participantes religiosos obtiveram pontuação relativamente maior para nível de consciência e autocontrole, enquanto as pessoas espiritualizadas tenderam a obter pontuações relativamente menores. "Pensar na unificação da humanidade e na unidade da natureza não parece estar relacionado ao autocontrole", concluiu McCullough. "O efeito do autocontrole parece vir do envolvimento com instituições e comportamentos religiosos". Isso significa que céticos como eu deveriam começar a freqüentar uma igreja? Mesmo se você não acredita em um deus sobrenatural, poderia tentar melhorar seu autocontrole ao, pelo menos, acompanhar os rituais de uma religião organizada. No entanto, provavelmente isso não funcionaria, como me contou McCullough, pois estudos de personalidade identificaram uma diferença entre devotos verdadeiros e aqueles que freqüentam os rituais por razões externas, como o desejo de impressionar as pessoas ou estabelecer ligações sociais. As pessoas intrinsecamente religiosas têm maior autocontrole, porém os extrinsecamente religiosos não. Conselho para ateus Sendo assim, o que um ateu deveria fazer em 2009? O conselho de McCullough é tentar participar de alguns dos mecanismos religiosos que parecem aumentar o autocontrole, como a meditação particular ou até o envolvimento público com uma organização com fortes ideais. Pessoas religiosas, ele disse, são autocontroladas não simplesmente porque temem a ira de Deus, mas porque absorveram os ideais de sua religião em seu próprio sistema de valores, e deram aos seus objetivos pessoais uma aura de santidade. Ele sugeriu que os descrentes tentem uma versão pagã dessa estratégia. "As pessoas podem ter valores sagrados sem serem valores religiosos", ele disse. "A autoconfiança pode ser um valor sagrado para você, que é relevante para economizar dinheiro. A preocupação com os outros pode ser um valor sagrado, relevante para reservar um tempo para o trabalho voluntário. Você pode pensar em quais são os valores sagrados para você e fazer promessas de Ano Novo condizentes com eles." Obviamente, é necessário um pouco de autocontrole para realizar esse exercício – e talvez um esforço maior do que ir à igreja. "Valores sagrados já vêm pré-fabricados para devotos religiosos", afirmou McCullough. "A crença de que Deus tem preferências sobre seu comportamento e os objetivos estabelecidos por você mesmo para sua vida deve ser a avó de todos os mecanismos psicológicos para motivar as pessoas a perseguir suas metas. Isso pode ajudar a explicar por que a crença em Deus tem sido tão persistente em todas as épocas." Acessado em 05/01/2009 no sítio do G1.Globo. Todas as modificações posteriores são de responsabilidade do autor original da matéria.