

COMPORTAMENTO CONTROLADOR

Plínio de P. S. Benfica

Nas famílias com dependência química o comportamento controlador é uma “constante invisível”, característica de um fenômeno que é mais sentido do que identificado. Além disto, esta condição parece ter pouca conexão com a abstinência. O comportamento controlador tanto é sintoma da adicção quanto da codependência.

O controle tem como objetivo fazer com que a pessoa controlada passe a ter medo de ser ela mesma, e, como resultado deixa de controlar a si mesmo. Em função disto, pela falta da opção de autocontrole, fica disponível para ser controlado pelo outro. A seguir estão descritas algumas das formas como o controlador trata o controlado.

CONTROLE ATRAVÉS DO TEMPO: Fazer uma pessoa esperar é uma forma de ter controle sobre ela. O controlador precisa criar no controlado a esperança de que ele (controlador) vai cumprir o que determina, e, desta forma, produzir no controlado o comportamento de “ficar esperando” (a palavra esperar vem do Latin SPERARE, que significa aguardar, ter fé, de SPES, esperança).

O controlador precisa constantemente reforçar a idéia de que está disposto a mudar, para desta forma provocar esperança no controlado, e então continuar fazendo outra coisa (dormir, ficar acordado, conversando, mexendo no celular, trabalhando etc...) enquanto o controlado (que podem ser parentes, amigos, esposo(a) terapeuta, pais) espera.

Se o controlado reclama em ter que esperar, o controlador o induz a sentir culpa, justificando que ele (controlado) não tem paciência. Se o controlador sente que o controlado esta perdendo a esperança, ameaça “ou você espera que eu não tento mais!” – ao fazer isto, induz a culpa no controlado. Esta culpa na verdade nada mais é do que a “culpa por não sentir mais a esperança”.

As situações mais corriqueiras são oportunidades veladas para reafirmar o controle.



Algumas oportunidades de controle surgem no cotidiano, como por exemplo quando o controlador é chamado para uma refeição ou para alguma outra atividade familiar, ou ainda quando todo mundo está pronto para sair. Se o controlado fizer alguma atividade enquanto espera, isto causa raiva no controlador, porque ele entende (consciente ou inconscientemente) que aquela atividade “não era para ser feita naquele momento” (o controlado deveria estar esperando) porque isto ameaça o seu controle. Como resultado, reage resmungando que está esperando pelo controlado.

Outra maneira sutil de controlar o tempo de uma pessoa é sobrecarregá-la com atividades. E a forma mais eficaz de conseguir isto passa por duas etapas. Primeiro, não dividir tarefas com o controlado, deixando a maioria, se não todo o trabalho para o controlado fazer. Em segundo lugar (e em sequência) reclamar de qualquer coisa que o controlado faça por si mesmo, ou de alguma tarefa que deixe de fazer.

Outra forma de comportamento de controle do tempo ocorrem quando diante de uma solicitação do controlado, o controlador reage com procrastinação prometendo que vai atender a solicitação, especialmente quando o controlado está contando com o resultado do que será feito (“vou assistir apenas mais um programa” ou “jogar mais um jogo”). Ao fazer

isto, o controlador está se recusando a dar uma resposta simples, direta e concreta para as solicitações. Ele ao mesmo tempo que não se recusa a atender continua a fazer algo diferente do solicitado.

CONTROLE ATRAVÉS DE RETER RECURSOS MATERIAIS: Uma forma devastadora de controle acontece quando uma pessoa controla a vida de outra interditando o seu acesso a bens materiais. Isto pode ocorrer indiretamente quando por exemplo, o controlador nega informações ao controlado, que pela falta destas se priva de algum benefício (por exemplo, negando ou escondendo o quanto ganha, ou, impedindo que estude ou que tire a carteira de habilitação). O “controle material” pode ocorrer também quando o controlador deixa de fazer alguma coisa que beneficiaria o controlado (por exemplo, se compromete a pagar a conta do celular do controlado mas depois “esquece”, ou, se compromete a mandar consertar o carro do controlado e depois “esquece”). A prática mais conhecida de controlar é a de reter o dinheiro necessário para a autonomia do controlado. Como o acesso aos bens materiais muitas vezes proporcionam autonomia, a restrição a eles força a pessoa controlada a ter que depender do controlador. A consequência disto é que o controlado passa a reforçar o comportamento do controlador através pedidos de dinheiro ou de favores. Quando o controlado tenta resolver o problema por conta própria (sem ajuda do controlador), ou sem utilizar aquele valor material, o controlador reage justificando que sua avareza é causada pelo excesso de pedidos ou por que o controlado “quer fazer as coisas do jeito dele”. Desta forma utilizando-se mais uma vez da indução de culpa. Em casos mais graves o controlador irá criar despesas e necessidades pessoais que acabem com o dinheiro necessário para a sobrevivência da sua família, forçando através das necessidades de terceiros reafirmar seu controle sobre a pessoa controlada (o familiar que sente-se pressionado diante do não atendimento as necessidades básicas dos filhos).

CONTROLE ATRAVÉS DO USO DE LINGUAGEM E GESTOS: O controlador usa a linguagem verbal e corporal para controlar seu parceiro. As palavras e os gestos muitas vezes andam juntas. O silêncio e a indiferença também são ferramentas de manipulação para obtenção do controle. A seguir estão algumas maneiras dolorosas e intimidantes de controle através da raiva:

- Comportamento mal humorado.
- Explosões de raiva.
- Recusa falar.
- Abandonar o ambiente.
- Recusando-se a dar algo para o controlado.
- Bater com a mão ou chutar algo.
- Recusando-se a fazer contato visual.
- Dirigir veículo de forma imprudente.
- Cruzar os braços demonstrando tédio, de olhos fechados e cabeça inclinada para baixo, suspirando profundamente.
- Recusar gesto de afeto.
- Revirar os olhos demonstrando desgosto, suspirando profundamente e emitindo sons inadequados.
- Postura que demonstra que está suportando a conversa.

CONTROLE ATRAVÉS DE DEFINIR A REALIDADE DO OUTRO: Esta forma de controle é psicologicamente contundente. Quando o controlador passa a afirmar a “realidade” do controlado, ele está desqualificando a experiência do familiar e definindo “a verdade” (que na verdade é uma mentira). Alguns exemplos:

- Não foi isso que você disse...
- Não foi isso que eu disse...
- Não foi isso que você fez...
- Não foi isso que eu fiz...
- Não foi o que aconteceu...
- Isso não é o que você viu...
- Isso não é o que você sentiu...
- Isso não é assim porque você fez isso...
- Eu conheço você melhor do que você conhece a si mesmo(a)!

CONTROLE ATRAVÉS DE INDUÇÃO DE CULPA: Esta é uma estratégia elaborada, porque possibilita ao controlador tornar-se

invisível diante dos olhos do controlado. Quando o controlado é convencido de que ele é o culpado pelo comportamento do controlador, ocorre a "invisibilidade". É através deste comportamento manipulador que o controlador evita toda a responsabilidade sobre seu comportamento. Exemplos incluem:

- Eu fiz isso porque você ...
- Eu me esqueci porque você não me lembrou...
- Você só vê o que eu faço de errado...
- Eu fiz errado porque você não me ensinou...

CONTROLE ATRAVÉS DA DESQUALIFICAÇÃO: Consiste em o controlador colocar a outra pessoa emocionalmente para baixo, utilizando especialmente o que ela faz de melhor.

De forma manipulativa o controlador elogia ou agradece as coisas triviais, em vez de fazer o mesmo com as "grandes coisas", isto faz com que o controlado descredite no seu talento, e diminua a importância que dá ao tempo e energia que dedica a ele. Ao mesmo tempo que fortalece a crença que ele (o dominado) é mais adequado para fazer tarefas triviais ou degradantes. Esta categoria também inclui declarações como:

- Isto é trabalho para mulher...
- Eu estou em recuperação e não vou mais fazer esta tarefa...
- Você passou todo esse tempo usando droga e agora que ditar regras...
- O que faz você pensar que você pode fazer isso...

CONTROLE ATRAVÉS DA DEPRECIAÇÃO: O controle sobre um ser humano pode estrategicamente ser feito através de uma pressão contínua por parte do controlador que faça com que a pessoa controlada paulatinamente passe a confiar e gostar menos dela mesma. Pessoas com baixa autoestima são mais fáceis de manipular. Alguns comportamentos eficientes para isto são:

- Menosprezar o outro.
- Rir ou debochar.
- Fazer piadas ofensivas e ou depreciativas.
- Imitar o outro.
- Colocar-se de forma paternalista.

- Comunicar-se com tom de desprezo e desdém.
- Demonstrar indiferença ("Eu não estou ouvindo você").
- Evitar contato com os olhos ao mesmo tempo em que se afasta.
- Ouvir o outro ao mesmo tempo que está assistindo TV, lendo, jogando.
- Responder utilizando frases como "Não estou nem aí" ou "Isso não significa nada para mim" ou ".
- Falando de formas destinadas a enganar ou confundir.
- Insultar o outro.
- Fazendo sons inadequados, expressões faciais (caretas) suspiros profundos.
- Iniciar uma frase, em seguida, dizer: "Esqueça isso .."

Comportamentos controladores como os descritos são característicos de relacionamentos abusivos. Quando falamos em controle estamos também nos referindo a relações abusivas. Os controladores lançam mão de seu comportamentos sempre que o medo reprimido e dor em sua própria vida começam a "vazar" – O medo de não estar no controle, e do que isso significa em suas vidas.

Como falamos no início, o controle é uma característica de comportamentos codependentes. Em uma família com adicção tanto adictos quanto familiares alterna-se em comportamentos controladores. Sobre isto, algumas perguntas ficam em aberto nas vidas de adictos e familiares:

Você tem a coragem de se ver como os outros o vêem - como sua esposa sua mãe e seus filhos o vêem?

Você tem a coragem de ser honesto com você mesmo e começar a sentir a sua dor?

Você deve querer mudar mais do que você deseja controlar. Ninguém pode fazer isto por você. Mas você não gostaria de saber o que é um relacionamento real com sua família? Você não quer ser livre da dor do controle?

VALE A PENA!

Este artigo foi feito com base em dados de uma respeitada organização americana chamada Aliança

Nacional de Homens contra a vida em ambientes violentos - MANALIVE.