

## Entre o impulso e a autorregulação

Dr Julio Peres

A maioria das decisões elaboradas com ponderação tende a ser mais assertiva do que aquelas tomadas em poucos segundos. Nem sempre envolvem grandes acontecimentos, também se manifestam em situações corriqueiras, entre esperar ou não esperar, ceder ao impulso ou sustentar a pausa. Nesse breve intervalo, delinea-se uma das funções mais refinadas do psiquismo humano: a autorregulação.

Os estudos clássicos conduzidos por Walter Mischel e colaboradores, conhecidos como o experimento do marshmallow, ofereceram uma janela valiosa para a compreensão desse fenômeno. Cada criança era convidada a sentar-se diante de um doce preferido, em uma sala simples sem outros estímulos. Recebia então a mesma instrução: “você pode comer o doce imediatamente ou esperar um pouco para receber um segundo doce”. O adulto saía da sala, e a criança permanecia sozinha por 15 minutos. O que se seguia revelava diferentes modos de lidar com o desejo. Algumas mantinham o olhar fixo no estímulo e cediam rapidamente. Outras desviavam a atenção, cantavam, criavam jogos e reorganizavam a própria experiência para sustentar a espera. O estudo demonstrou que a autorregulação se relaciona diretamente ao direcionamento da atenção. As crianças que conseguiam deslocar o foco do estímulo ampliavam significativamente o tempo de espera. Ficava então visível alguns dos possíveis manejos para governar os próprios estados internos diante de uma gratificação que ainda estava por vir.

O seguimento longitudinal conduzido por Yuichi Shoda e colegas revelou desdobramentos ainda mais robustos. Crianças que conseguiram esperar mais tempo apresentaram, na adolescência, maior capacidade de planejamento, continuidade alcance dos objetivos, maior tolerância à frustração e melhor organização emocional. Entre aquelas que optaram pela recompensa imediata, observaram-se, em média, maior impulsividade e menor persistência diante de desafios.

Estudos posteriores dessa linha de pesquisa evidenciaram que a autorregulação também depende do contexto. A disposição para esperar é influenciada significativamente pela confiança na previsibilidade do ambiente e pela qualidade das experiências relacionais. Quando há consistência relacional, a espera se torna mais viável e tranquila. Em contextos inseguros, a escolha pelo imediato tende a prevalecer. Autorregulação, portanto, resulta da articulação entre recursos internos e experiências relacionais. A questão central, em perspectiva não reducionista, consiste em compreender como favorecer aprendizados orientados a escolhas mais assertivas.

Estudos em neuroimagem ampliam essa compreensão ao demonstrar que estados emocionais modulam diretamente a tomada de decisão. Em condições de ansiedade, observa-se maior ativação da amígdala (envolvida nas expressões de medo) e redução da modulação pré-frontal (envolvida na categorização da experiência). Esse padrão favorece reações rápidas, com menor integração entre risco e benefício. Além disso, a ansiedade compromete a atribuição de valor às

alternativas, dificultando o uso de experiências prévias como guia decisório. Em estados mais tranquilos, observa-se maior integração entre sistemas emocionais e cognitivos, favorecendo decisões mais consistentes e bem fundamentadas, associadas à atividade pré-frontal e ao feedback inibitório da amígdala.

Portanto, a autorregulação depende da preservação de recursos psíquicos e neurais que permitem conter a urgência, sustentar a pausa e situar a experiência para além do imediato. Também por essa razão, quando esses recursos se comprometem, como ocorre progressivamente nas demências, tornam-se mais frequentes comportamentos reativos e menos mediados.

Enfim, autorregular-se é uma capacidade que pode ser desenvolvida e implica manter contato com o próprio estado interno sem submeter-se inteiramente a ele. Supõe reconhecer o impulso, avaliá-lo e situá-lo em um campo mais amplo de sentido, no qual o tempo deixa de representar mero obstáculo e passa a atuar como dimensão organizadora do valor. Em última análise, a autorregulação aproxima-se de uma forma madura de liberdade: a capacidade de escolher, com discernimento, aquilo que merece ser sustentado ao longo do tempo. É nesse intervalo entre impulso e decisão que a vida psíquica se organiza de modo mais consistente e saudável.

## Referências bibliográficas

Engelmann, J. B., et al. (2015). Anticipatory anxiety disrupts neural valuation during risky choice. *The Journal of Neuroscience*, 35(7), 3085–3099.

Mischel, W., et al. (1970). Attention in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(2), 329–337.

Mischel, W., et al. (1972). Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21(2), 204–218.

Peres, J. F., et al. (2007). Cerebral blood flow changes during retrieval of traumatic memories before and after psychotherapy: A SPECT study. *Psychological Medicine*, 37(10), 1481–1491.

Peres, J. F., et al. (2011). Police officers under attack: Resilience implications of an fMRI study. *Journal of Psychiatric Research*, 45(6), 727–734.

Shoda, Y., et al. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Developmental Psychology*, 26(6), 978–986.

Teng, C., et al. (2016). Abnormal decision-making in generalized anxiety disorder: Aversion of risk or stimulus-reinforcement impairment? *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 237, 351–356.

Xu, P., et al. (2013). Neural basis of emotional decision making in trait anxiety. *The Journal of Neuroscience*, 33(47), 18641–18653.

**Para saber mais:** [clinicajulioperes.com.br](http://clinicajulioperes.com.br)