

A IMPORTÂNCIA DO DOMÍNIO PRÓPRIO NO RELACIONAMENTO CONJUGAL

Eduardo P. Palma¹

Ms. Fred Roland Bornschein²

RESUMO

Este trabalho trata do domínio próprio e do autocontrole, das suas definições, semelhanças e diferenças, principalmente no âmbito familiar e dentro do relacionamento conjugal. Destaca a importância do autocontrole e do domínio próprio dentro do vínculo conjugal e mostra como a falta de domínio próprio é prejudicial para o relacionamento matrimonial, pois, muitas vezes, os cônjuges agem e reagem movidos por impulsos sem medir as consequências. Temas como habilidade social e empatia como ferramentas de desenvolvimento deste autocontrole são igualmente considerados. Conceitualmente os termos autocontrole e domínio próprio são similares, porém, o principal aspecto do domínio próprio é a sua tônica espiritual e o agir sobrenatural de Deus. A expressão “domínio próprio” vem do termo grego *enkráteia* e significa ter domínio sobre si. Esta qualidade contribui diretamente para o bem do relacionamento conjugal, conduz para a satisfação dentro do casamento. O desenvolvimento do autocontrole parte do entendimento de que é possível obter esta qualidade, aprendendo a lidar com situações positivas e negativas. Contudo, para se obter o domínio próprio existe a necessidade de um relacionamento vital com Deus. Este agir de Deus, tem um caráter preventivo, evitando situações potencialmente danosas para o matrimônio.

PALAVRAS-CHAVE: Domínio Próprio; Autocontrole; Relacionamento Conjugal.

ABSTRACT

This article involves the self-domain and self-control and their definitions, resemblances and differences, mainly in the family context within the marital relationship. It indicates the importance of the self-control and self-command within the marital bond, and it shows how the lack of self-domain is detrimental to the marital relationship, due to the fact that many times, the spouses and partners act and react impulsively without measuring the consequences. Themes as social skill and empathy as tools for developing this self-control are equally considered. By definition, the terms self-control and self-domain are similar, however, self-command's main aspect is the spiritual attribute and the supernatural act of God. The expression, self-control though, that comes from the Greek term "egkrateia," and it means to have control over one self. This quality directly contributes to the progress and health of the marriage, leading to the fulfillment and happiness in this sphere. The self-control development starts from understanding it's possible to obtain this quality, by learning how to deal with positive and negative situations. Nevertheless, but obtaining self-control there is a need vital relationship with God. This act of God, has a preventive character, avoiding situations potentially harmful to the marriage.

KEYWORDS: Self-domain; Self-control; Marital Relationship.

¹ Bacharel em design gráfico pela Universidade Tuiuti do Paraná (UTP), MBA em gestão empresarial pela Faculdade OPET. Administrador de Empresas. E-mail: eduardo@palmatecom.com.br.

² Bacharel em Teologia e Mestre em Teologia pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná. Professor de Teologia na Faculdade Teológica Betânia e Faculdade Fidelis. Pastor Sênior na Igreja Evangélica Livre da Boa Vista em Curitiba/PR.

INTRODUÇÃO

Esse trabalho tem por objetivo tratar sobre a importância do domínio próprio no relacionamento conjugal, e assim destacar situações ou questões relevantes que poderão contribuir para a saúde comportamental dos cônjuges. Desta forma, o projeto visa cooperar para que os casais possam encontrar o equilíbrio no relacionamento com ajuda do Espírito Santo através do domínio próprio.

Por meio da revisão literária, constatou-se um rico conteúdo envolvendo e mesclando o domínio próprio com as questões do matrimônio. A complexidade da aplicabilidade e a busca de exercer o domínio próprio em meio às situações corriqueiras entre os cônjuges, suas variáveis e inconstâncias, também são levadas em conta, abordando ainda, possíveis danos causados pelo descontrole gerando profundas marcas.

Para tanto, o autocontrole ou o domínio próprio podem ser uma alternativa na prevenção de problemas no relacionamento conjugal, para que este se mantenha saudável até que se concretize o conhecido texto ouvido pelos noivos no altar: “até que a morte os separe”.

1. DOMÍNIO PRÓPRIO E AUTOCONTROLE, DEFINIÇÃO, SEMELHANÇAS E DIFERENÇAS

Para abordar o tema do autocontrole, Andrade et al. (2012, p. 1) comentam sobre as emoções que fazem parte do cotidiano das pessoas de forma natural, sendo identificadas por aspectos expresso no “rosto ou linguagem corporal que corresponde ao estado emocional do outro”. No entanto, os autores explanam que “pode haver defasagem na identificação das emoções ou o indivíduo pode não emitilas ou fazê-lo de tal modo que o outro não consiga interpretá-las adequadamente”.

Segundo os autores, Del Prette e Del Prette (*apud* ANDRADE *et al.*, 2012, p. 1), abordar a leitura das expressões é necessário para obter o devido entendimento buscando o exercício de capacitar a própria razão. Desta forma os autores explicam que:

a comunicação não-verbal é a base para a expressão de emoções e em muitas situações é necessária a capacidade de explicitar, com verbalizações coerentes, o que se sente e se deseja transmitir. Os autores também afirmam que a maioria das pessoas não lida bem com as emoções e isto acontece porque a educação as preparou para o exercício da racionalidade, negligenciando os aspectos ligados ao sentimento. (DEL PRETTE E DEL PRETTE *apud* ANDRADE *et al.*, 2012, p. 1).

Apesar dos citados autores ressaltarem a importância da expressão de emoções do ser humano, eles enfatizam que grande parte dos indivíduos não sabem lidar com as emoções, principalmente pelo fato da educação que recebem, não ser fundamentada através do exercício do raciocínio mormente por questões ligadas ao sentimento.

Neste ponto torna-se necessário fazer a distinção entre “autocontrole” e “domínio próprio”. O “autocontrole”, de acordo com a definição do dicionário Houaiss (2009), é ter “controle sobre si mesmo; autodomínio, comedimento, equilíbrio.” O Dicionário Online de Português define o autocontrole como a “capacidade de controlar ou de ter o domínio sobre seus próprios impulsos, emoções e paixões; controle sobre si mesmo. Controle emocional ou expressão de equilíbrio diante do autodomínio.” Segundo a psicóloga Marisa de Abreu (*apud* UCHÔA, 2017), “o autocontrole é a própria harmonia e paz interna que se manifesta no comportamento”. Esta autora ressalta que:

o maior desafio do autocontrole é não descarregar no próximo, as suas frustrações, por mais sinceras e legítimas que elas sejam. Isso é importante porque nossa verdade interna, geralmente, difere da verdade de quem está ao nosso lado. Imagina ter de lidar com todas as reações das outras pessoas que também estejam descontroladas? (*apud* UCHÔA, 2017)

Neste contexto, a psicóloga reforça que tal atitude contribuirá para uma vida social sadia, uma vez que através do autocontrole a pessoa passe a desempenhar com equilíbrio os diversos papéis e atividades da vida. (*apud* UCHÔA, 2017).

A expressão, “domínio próprio”, no contexto teológico, tem um peso superior à palavra “autocontrole”, por envolver aspectos espirituais que não se encontram dentro do conceito de autocontrole. A expressão “domínio próprio” é traduzida de diferentes maneiras em versões da Bíblia. Na Almeida Revista e Atualizada (ARA) é chamada de “domínio próprio” (Pv 25:28; At 24:25; Gl 5:23; 2 Pe 1:6). Na Bíblia de Jerusalém de “autodomínio”. Na Nova Versão Internacional de “domínio próprio” (At

24:25; 1 Co 7:5; 2 Tm 3:3; Tt 1:8 e 2 Pe 1:6). Na Tradução Ecumênica de “domínio de si”.

Estas expressões, domínio próprio, autodomínio, domínio de si e controle de si mesmo, sugerem que deve haver a busca do controle das emoções a fim de que o descontrole não gere consequências futuras danosas e dolorosas.

2. DOMÍNIO PRÓPRIO NO CONTEXTO DA BÍBLIA

A expressão “domínio próprio” (*enkráteia*) na Bíblia é uma palavra usada poucas vezes no texto grego e apenas nos seguintes textos:

- a) At 24:25 “Dissertando ele acerca da justiça, do domínio próprio e do Juízo vindouro...”
- b) Gl 5:23 “O fruto do Espírito é [...] domínio próprio.”
- c) 2 Pe 1:6 “Com o conhecimento, o domínio próprio com o domínio próprio, a perseverança com a perseverança, a piedade.”
- d) 1Co 7:9 “Caso, porém, não se dominem, que se casem; porque é melhor casar do que viver abrasado.”
- e) 1Co 9:25 “Todo atleta em tudo se domina.”

O sentido genérico de “domínio próprio” nos textos acima, equivale ao autocontrole, todavia em Gl 5:23 o apóstolo Paulo deixa claro que na vida do cristão, esta virtude é um “fruto do Espírito”, o que significa que o Espírito Santo é o agente operador desta qualidade de vida.

Pode-se acrescentar, ainda, que o autocontrole permite o encontro do limite das ações ofertando a mediação entre fazer ou não fazer. Já o domínio próprio, que vem do Espírito Santo de Deus, permite controlar as emoções com a visão no plano geral medindo diretamente as possíveis consequências e a fuga da escravidão do pecado, garantindo a qualidade de vida do ser.

3. CARACTERÍSTICA DO DOMÍNIO PRÓPRIO

A dificuldade de manter a calma em momentos estressantes pode parecer impossível. A psicóloga Adriana de Araújo, dá sua contribuição no blog de Abílio

Diniz e afirma que autocontrole é “fundamental para o equilíbrio e bem-estar, pois o descontrole emocional causa um desgaste enorme, além de descarregar as energias corporais e destruir a autoestima.” (ARAÚJO *apud* UCHÔA, 2017). Esse descontrole emocional impacta diretamente no discernimento das emoções, onde a resposta automática se dá pelo mau humor, cansaço e desânimo.

O site “Bíbliaon”, aborda o tema do domínio próprio, enfatizando a questão de que nem sempre as reações do ser humano são adequadas. Desta forma, saber se controlar, é muito importante, pois os impulsos das pessoas muitas vezes não são bons ou se inclinam a fazer o mal. Quem vive apenas para satisfazer seus prazeres de forma descontrolada, e não se preocupa com as consequências, acaba caindo no pecado. “Deus nos ajuda a ter domínio próprio. Não vivemos mais para o pecado. Agora vivemos para agradar a Deus, para fazer o bem. Ter domínio próprio traz liberdade para fazer o que é certo.” (Bíbliaon, 2017). Em outras palavras, o texto reforça a necessidade da ajuda de Deus para se obter o domínio próprio e tomar a ação correta, com atitudes coerentes.

Desenvolvendo o assunto domínio próprio, o aludido site traz algumas citações bíblicas pelas quais se demonstra, de várias maneiras, como na visão bíblica é de importância fundamental o autocontrole, ou o domínio de si.

- a) “Melhor é o homem paciente do que o guerreiro, mais vale controlar o seu espírito do que conquistar uma cidade”. (Provérbios 16:32)
- b) “Como a cidade com seus muros derrubados, assim é quem não sabe dominar-se”. (Provérbios 25:28)
- c) “Não sobreveio a vocês tentação que não fosse comum aos homens. E Deus é fiel; ele não permitirá que vocês sejam tentados além do que podem suportar. Mas, quando forem tentados, ele mesmo providenciará um escape, para que o possam suportar”. (1 Coríntios 10:13)
- d) “Por isso mesmo, empenhem-se para acrescentar à sua fé a virtude; à virtude o conhecimento; ao conhecimento o domínio próprio; ao domínio próprio a perseverança; à perseverança a piedade; à piedade a fraternidade; e à fraternidade o amor”. (2 Pedro 1:5-7)

Lopez, mostra a importância e as características do domínio próprio a partir do significado do termo na língua grega:

O termo grego é “*enkrateia*”, cuja raiz “*kratos*” significa “ter domínio sobre”, “exercer poder sobre”, “ter autoridade sobre”. O termo se relaciona à autoridade sobre os desejos carnis, como o sexo impuro, a glotonaria, a bebedeira e a conversa vã. Remete à pessoa que sabe conter-se, que sabe controlar a língua, olhos, mãos, ouvidos, pés e o corpo como um todo. Trata-se de alguém que não é vencido pelo pecado, pois “de quem alguém é vencido, do tal se torna escravo” (2 Pedro 2.19). Quem é vencido pelo pecado se torna escravo do pecado. Nós, porém, libertos do pecado por meio do sacrifício de Jesus, devemos viver em santidade, como pessoas que têm domínio sobre o corpo e sobre as vontades”. (LOPEZ, 2011, p. 1)

De acordo com o Grundmann (*in* KITTEL & FRIEDRICH, 2013, p. 216), a expressão “domínio próprio” (transliterada neste dicionário como *enkráteia*) significa: “domínio sobre si ou sobre algo”, com a nuance de “firmeza”.

Em resumo, domínio próprio significa que a pessoa tem autoridade sobre seus desejos e a pessoa sabe conter-se controlando suas emoções e seus impulsos.

A aplicação deste conceito envolve em não ser vencido pelo pecado e vir a sofrer consequências posteriores. Sendo assim, o autor sugere que se deve viver em santidade como pessoas que tem domínio sobre seu corpo e sua vontade.

4. DOMÍNIO PRÓPRIO E O RELACIONAMENTO CONJUGAL

O Pr. Josué Gomes em seu blog (2012), aborda dois textos bíblicos para expor sua opinião sobre domínio próprio no relacionamento conjugal. O primeiro está em Hb 13:4, que diz: “Digno de honra entre todos seja o matrimônio, bem como o leito sem mácula; porque Deus julgará os impuros e adúlteros.” Texto este que se refere a uma conduta de pureza e respeito entre os cônjuges.

O segundo texto abordado por Gomes, é Mt 19:4-6 onde Deus deixa claro o significado desta união entre homem e mulher: “Por esta causa deixará o homem pai e mãe e se unirá a sua mulher, tornando-se os dois uma só carne. De modo que já não são mais dois, porém uma só carne. Portanto, o que Deus ajuntou não o separe o homem.” A essência do ser, mesmo na formação de uma só carne, está na sua própria individualidade. Gomes (2012), aponta para alguns aspectos do ser: “opiniões próprias, gostos diferenciados, preferências muito pessoais, manias inerentes ao seu caráter ou personalidade.”

O autor enfatiza o que pode ocorrer quando os cônjuges têm uma má compreensão das particularidades individuais, ou quando, numa hipótese pior, um procura anular as características individuais do outro. Quando isto ocorre será inevitável o surgimento dos conflitos, apesar de que no início do casamento estas atitudes possam ser dissimuladas. Porém, no correr do tempo, tornam-se mais afrontosas e até agressivas.

A administração das emoções, se dá através da boa vontade e disponibilidade tanto do homem quanto da mulher em ceder, para chegar ao equilíbrio mútuo. Isso poderá contribuir para o cuidado de não “anularem as individualidades que certamente matariam a personalidade.” (GOMES, 2012). Sardinha *et al.* (2009, p. 395), cita a revisão de estudos de Norgren *et al.*, (2004), que reforça a ideia de que a “satisfação com o casamento se relaciona a sentimentos de bem-estar, contentamento, companheirismo, afeição e segurança”. Fatores estes que geram intimidade no relacionamento e provêm da harmonia entre as expectativas e “aspirações dos cônjuges e a realidade vivenciada”. (NORGREN *et al. apud* SARDINHA *et al.*, 2009, p. 395)

A satisfação conjugal vem a ser um fenômeno complexo como trazem os autores Arias e House (1998) e Dela Coleta (1992), onde consideram que o casamento enfrenta realidades, que podem ser tornar adversidades, como:

Características de personalidade, valores, atitudes e necessidades, sexo, momento do ciclo da vida familiar, presença de filhos, nível de escolaridade, nível socioeconômico, nível cultural, trabalho remunerado e experiência sexual anterior ao casamento”. (ARIAS E HOUSE (1998) E DELA COLETA (1992) *apud* SARDINHA *et al.*, 2009, p. 395-396)

Contudo, a capacidade para se comunicar parece constituir a base para enfrentar de forma vitoriosa essas variáveis. Parker (*apud* SARDINHA *et al.*, 2009, p. 396), observou que a longevidade de casamentos satisfeitos é dependente de algumas capacidades de interação, tais como: saber “lidar com conflitos; consultar o parceiro na tomada de decisões; manter uma boa comunicação; cultivar valores, tais como confiança, respeito, compreensão e equidade; desenvolver a intimidade sexual e psicológica”. (FALCONE; RAMOS, *apud* SARDINHA *et al.*, 2009, p. 395-396).

As diversas habilidades apontadas pelos autores, sugerem práticas em diversas áreas que podem ser utilizadas como ferramenta de direcionamento ao

domínio próprio que incitam o desenvolvimento de mecanismo na resolução de conflitos, através da consulta ao parceiro, manutenção de boa comunicação, o cultivo de valores e a interação em suas intimidades. Isso tudo refere-se à comunicação que parece constituir estas variáveis, mas que dão suporte ao exercício do domínio próprio.

4.1 Características do domínio próprio no relacionamento conjugal

Estudos buscam entender fatores que podem levar ao casamento saudável, apontando para o fato de que a satisfação conjugal até fortalece o sistema imunológico do indivíduo, ampliando o seu tempo de vida. (GOTTMAN; SILVER, *apud* SARDINHA *et al.*, 2009, p. 395)

Em outro texto, Sardinha *et al.* (2009, p. 395), apontam para o sentimento de bem-estar, contentamento, companheirismo, afeição e segurança, fortalecidos dentro do casamento, afirmando que “tais fatores promovem intimidade no relacionamento e decorrem da congruência entre as expectativas e aspirações dos cônjuges e a realidade vivenciada”. (NORGREN *et al. apud* SARDINHA *et al.*, 2009, p. 395)

Quando se trata de relacionamento afetivo, especialmente no casamento, a satisfação conjugal é um fenômeno complexo, com inúmeras variáveis que podem influenciá-la, em outras palavras, a satisfação conjugal, torna-se caminho para o casamento saudável, com fatores de fundamental importância como o companheirismo e a segurança, características que fortalecem a união do casal e que promove a intimidade sadia dentro da realidade vivenciada.

Por outro lado, e adentrando no mundo espiritual, Cunha (2017, p. 23) salienta através do embasamento bíblico, que a “família é uma instituição divina com objetivos bem definidos por Deus”, atendendo a necessidades vitais de um relacionamento que resulta no acolhimento, nutrição, cuidado e formação do homem para a vida, “dando-lhe identidade e destino”. O autor afirma que família “é a expressão do cuidado de Deus” que proporciona ao ser humano o relacionamento conjugal como o devido lugar para o “desenvolvimento físico, emocional, mental e espiritual”.

A satisfação conjugal, que gera o bem-estar no relacionamento, pode ser movida pela habilidade social do cônjuge na obtenção de uma comunicação adequada e pode impactar diretamente na redução do índice de divórcio. (Bissonnette *et al. apud* Sardinha *et al.*, 2009, p. 396). Segundo os autores isso se deve à aptidão de resolver conflitos.

Enfim a empatia pode ser fundamental para o papel no relacionamento conjugal que se caracteriza “pela habilidade em compreender, de forma acurada, os sentimentos e a perspectiva da outra pessoa, bem como de transmitir entendimento de tal maneira que esta se sinta verdadeiramente compreendida e acolhida” (FALCONE *apud* SARDINHA *et al.*, 2009, p. 395).

Além do mais, a empatia “em situações de conflito, reduz os atritos e a probabilidade de rompimento” (BARRETT-LENNARD, 1988, 1993; BURLESON, *apud* SARDINHA *et al.*, 2009, p. 396). A empatia possui, ainda, “o poder de reduzir a raiva da outra pessoa, tornando-a mais disponível para ouvir, facilitando o diálogo de entendimento (GOLEMAN; NICHOLS *apud* SARDINHA *et al.*, 2009, p. 396).

Portanto pode-se dizer que é muito mais fácil para a pessoa que dispõe da empatia, agir diante das situações conflituosas (Cunha, 2017 p. 23).

4.2 Os males causados pela falta de domínio próprio no relacionamento conjugal e seus conflitos

Os males causados pela falta de domínio próprio, dependem da gravidade e da falta cometida. Palavras precipitadas, agressões verbais, críticas constantes podem ferir mais do que feridas físicas. Mas, quando o descontrole emocional chega ao nível das agressões físicas, os males podem se tornar irreversíveis. Em seu nível mais grave pode chegar às suas “consequências mais extremas, que são o homicídio ou o suicídio”. (HAMBERGER; HOLTZWORTH-MUNROE *apud* SARDINHA *et al.*, 2009, p. 395). Isto mostra a real gravidade e a atenção que se deve dar para este fato, bem como a importância da prática de conter-se em meio a fúria.

A ausência de controle emocional é um gerador de conflito grave que leva o casal a diversas situações de alto risco para o matrimônio como é apontado por

Magalhães (2012, p. 194). Todavia o autor cita alguns textos da Bíblia que mostram a entrada do pecado através da ira, mas recomenda também a saída através da reconciliação.

A cólera e raiva sem justa causa constituem pecado (Mt 5.22). A falta de controle emocional leva à violência, e violência vai gerar mais violência. A violência começa numa palavra mal dita, numa fofoca, num olhar diferente, daí a violência verbal, os insultos que levam à violência física. O Cristão autêntico busca a santificação e a paz, pois, sem ela, não poderá ver a Deus (Hb 12.14). Essas palavras e o exemplo de Cristo são convites ao perdão e à reconciliação. (MAGALHÃES, 2012, p. 194)

Em outras palavras, o exemplo de Cristo proporciona aos indivíduos a intenção de terem uma atitude correta, pois ficar dominado pela ira, verbalizar palavras torpes, insultos que ocasionarão machucados, violência, a vontade de machucar, pode aproximar a pessoa do pecado que, em sua pior forma, é o homicídio. Sendo assim, a prevenção se dá através do controle emocional dada pelo Espírito Santo através do domínio próprio.

Outro ponto gerador de muitos conflitos está no descontrole na área sexual que pode transformar o relacionamento íntimo num ato egoísta de busca apenas da satisfação própria, sem importar-se com seu par. Este egoísmo poderá até mesmo levar à infidelidade, pois o descontrole emocional desvia o foco do companheiro ou companheira e se volta à procura de outra pessoa fora do casamento. Por conseguinte, a falta de domínio abala os alicerces do casamento.

Diante destas considerações, Da Silva (2013, p. 38) aponta os principais males que afetam o relacionamento conjugal: desinformação sobre o sexo, egoísmo do esposo ou esposa, traumas e problemas psicológicos, falta de ambiente sossegado, stress físico e emocional, falta de carinho. O autor complementa seu raciocínio afirmando que “os prazeres físicos e emocionais no relacionamento conjugal fiel são ordenados e honrados por Deus” (Ct 2:14; 4:12), entretanto, complementa, a lascívia, que é “o relaxamento pelo domínio próprio em relação ao sexo oposto” é um problema para muitas pessoas.

Onde há o convívio entre pessoas, sempre surgirão atritos e conflitos. Especialmente no vínculo íntimo do matrimônio, onde o cônjuge vive diuturnamente este convívio. Contudo, Gomes (2012, p. 7), revela que através do trabalho de adestramento das emoções descontroladas há uma contribuição para “a saúde

física, mental, emocional, e espiritual e estará curando e exterminando as feridas. O autor ressalta que:

Quando prevalece a imposição de uma das partes, fazendo a outra ceder, aquele que exerce o autoritarismo e a arbitrariedade anula a identidade do outro. Faz do outro um refém, um escravo, um subalterno, alguém que deixa de ter amor próprio e desenvolve uma baixa autoestima. Comparo essa ação a de um parasita, que para sobreviver, mata aquele ao qual se agarra, preocupando-se em nutrir a própria sobrevivência, mesmo que as custas da morte do outro. (GOMES, 2012, p. 2)

O exercício do domínio próprio dentro do relacionamento trará uma característica peculiar, que contribuirá para atitudes proativas, no cuidado com as expressões e gestos expositivos em sua realidade existencial. Por outro lado, Ramos (2015, p. 47) aponta para o direito pessoal de defesa em “expressar pensamentos, sentimentos e crenças de forma honesta e apropriada, sem violar o direito da outra pessoa” (LAGER; JUKUBOWKI *apud* RAMOS; BARRETO e BARRETO, 2015, p. 47)

O descontrole verbal provoca emoções perturbadoras que poderão gerar situações de difícil manuseio. Sem o domínio próprio, até as situações comuns podem resultar em perturbação conjugal e “trazer consequências negativas para os filhos e familiares”. (GOTTMAN; SILVER, *apud* SARDINHA *et al.*, 2009, p. 395).

Isso demonstra que direta ou indiretamente, o não se dominar em meio as frustrações relacionais, atingem não somente o casal, mas todos os envolvidos no âmbito familiar.

“Como a cidade com seus muros derrubados, assim é quem não sabe dominar-se”. (Provérbios 25:28). Neste texto usa-se a metáfora de “muros derrubados”, para transmitir às perdas na falta do domínio próprio que vem a ser um dos grandes males para o ser humano e, também, implica na perda e na sustentação e segurança dentro matrimônio.

4.3 Como desenvolver o domínio próprio no relacionamento conjugal

O campo do desenvolvimento do domínio próprio é abordado por La Taille (*apud* Andrade *et al.*, 2012), como “atividade humana no qual as dimensões cognitiva e afetiva comparecem com igual importância”. O autor revela que há três

possibilidades de ações que implicam em “fazer”, “saber fazer” e a “querer fazer”. “Compreende-se então, que o desenvolvimento do autocontrole é importante porque irá determinar como e quais serão as emoções que o indivíduo vai expressar”. (LA TAILLE, *apud* ANDRADE *et al.*, 2012, p. 1)

Partindo para a hipótese do desenvolvimento da habilidade de autocontrole, Andrade *et al.*, (2012, p. 1) salientam que “é possível aprender como lidar com as emoções positivas e negativas e entender as atitudes que promoverão melhorias nas relações interpessoais.” Tal dado, sugere que a aplicabilidade desta prática, ou seja, trabalhar esta habilidade, poderá proporcionar em longo prazo, “melhorias nas relações interpessoais e auxiliará no entendimento das emoções de uma forma geral.”

A propriedade que se procura, quando se fala de domínio próprio, é conhecimento interpessoal. Os autores Del Prette e Del Prette (*apud* ANDRADE *et al.*, 2012, p. 1), “afirmam que conhecer as próprias emoções e saber lidar com elas é parte crucial do desenvolvimento interpessoal e componente crítico da competência social.” Os autores manifestam que esta prática deveria estar presente em “praticamente todas as situações e demandas que ocorrem no cotidiano. (DEL PRETTE e DEL PRETTE *apud* ANDRADE *et al.*, 2012, p. 2)

Mais uma vez, o autocontrole se caracteriza pela capacidade de se expressar de forma “verbal e não-verbal” as emoções. Del Prette e Del Prette (*apud* ANDRADE, 2012), conclui que:

as habilidades de reconhecer e nomear as emoções próprias e dos outros; falar sobre emoções e sentimentos; expressar emoções (positivas e negativas); acalmar-se, lidar com os próprios sentimentos, controlar o próprio humor; lidar com sentimentos negativos (vergonha, raiva, medo); tolerar frustrações; mostrar espírito esportivo são componentes indispensáveis da classe autocontrole e expressividade emocional. (DEL PRETTE e DEL PRETTE *apud* ANDRADE *et al.*, 2012, p. 2)

Andrade *et al.* (2012, p. 3) sugerem que no mínimo, o indivíduo deve buscar o controle e aprenda a lidar com “emoções negativas e habilidades básicas de prontidão para o processo de solução de problemas e tomada de decisão.” Ainda para o mesmo autor, as técnicas cognitivas do tipo: “Acalme-se, relaxe e pense antes de agir e falar sobre o que está pensando e sentindo”, são estratégias necessárias para obter o controle emocional.

Para Lima (2012) há uma única maneira de adquirir o domínio próprio de modo que a pessoa passe a agir com temperança e equilíbrio exercendo o autocontrole. Para isso o autor diz que a pessoa precisa colocar a vida nas mãos de Deus, e “[...] imergir na experiência da conversão, fazendo com que a Bíblia seja o livro de cabeceira para que haja a busca de Deus em oração através da leitura.” O autor conclui que “não há nenhum outro caminho conhecido.”

O autor revela o fato de que o domínio próprio é um fruto do Espírito, portanto, afirma, que se deve buscar o ideal de entregar todas as áreas da vida ao controle maior do Espírito de Deus. Lima (2012) diz que o ser humano não tem a menor possibilidade de dominar-se quando age com as próprias forças. Mas diz que o “domínio próprio, para o cristão, é a humilde entrega e a submissão a Deus para fazer a Sua vontade”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Muito embora haja similaridade entre autocontrole e domínio próprio e que são fundamentais para um relacionamento sadio entre os cônjuges, há aspectos peculiares como o enfoque espiritual no domínio próprio. Por conseguinte, além da ação humana, existe a força sobrenatural de Deus para o controle da emoção e a dedicação em buscar o que é correto. Desta forma, saber gerir as emoções, valorizar o matrimônio como instrução dada por Deus é de fato um princípio bíblico.

A busca pelo contentamento do próximo se torna valoroso e capaz de suportar toda a ansiedade em meios às tribulações. Adquirir esta “paz que excede todo o entendimento” só é possível mediante a conversão a Cristo. Pelo fato de não haver distinção entre homem e mulher, pois são uma só carne, ambos podem desfrutar deste fruto do espírito que é o domínio próprio, uma vez que o dono, ou seja, o proprietário de suas vidas é Deus.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Fernando C.B. de; SANTOS, Carmem S. G. dos; VASCONCELOS, Maria Helena Venâncio; **Autocontrole e Expressividade Emocional: Desenvolvendo Habilidade de Sentir e Expressar-se.** Disponível em: <<http://www.prac.ufpb.br/enex/trabalhos/4CEDFEPROBEX2012184.pdf>> Acesso em: 05/03/2018 .

BÍBLIA. ARA – **Almeida Revisada e Atualizada.** Disponível em: <<http://biblia.com.br/joaoferreiraalmeidarevistaatualizada/>> Acesso em: 01/01/2018.

BÍBLIA. **Bíblia de Estudo NVI.** Organizador Geral Kenneth Barker; Coorganizadores Donald Burdick... [et al.] – São Paulo: Editora Vida, 2003

BÍBLIA. Português. **A Bíblia Sagrada.** Tradução de João Ferreira de Almeida. Barueri, SP: Revista e Atualizada no Brasil, 2a. Edição

BÍBLIA. **Tradução Ecumênica Bíblica.** Edição em Língua Portuguesa; Colaboradores: L. J. Baraúna... [et al.] Edições Loyola, São Paulo, Brasil, 1994;

BÍBLIAON. **Versículos de Domínio Próprio:** Disponível em: <https://www.bibliaon.com/dominio_proprio/> Bíblia / Temas da Bíblia / Versículos de Domínio próprio. Acesso: em 12/12/2017.

CUNHA, Ilma Luci Gomes. **Família - Lugar de refúgio ou campo de batalha?** Rio de Janeiro: Central Gospel, 2017.

DA SILVA; Bp Benedito Edson Cavalcante. **Aprendendo com o Espírito Santo: Os mais belos estudos bíblicos.** Portugal, Casa Editora PT, 2013. (p. 36-38) Publicado em: Disponível em: <<https://goo.gl/zv7TCQ>> Acesso em: 30/08/2017.

DICIONÁRIO ONLINE DE PORTUGUÊS. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/autocontrole/>>. Acesso em: 26/08/2017.

GOMES, Josué. **Elimine as áreas de conflitos no casamento.** Publicado em: 11/07/2012. Disponível em: <<https://prjosuegomes.wordpress.com/2012/07/11/elimine-as-areas-de-conflitos/>>. Acesso em: 30/08/2017.

HOUAISS, Dicionário eletrônico. Versão monousuário 3.0. São Paulo: Editora Objetiva, 2009.

GRUNDMANN, W. in **Dicionário Teológico do Novo Testamento.** KITTEL, Gerhard; FRIEDRICH, Gerhard. Condensado por Geoffrey W. Bromiley. Vol. 1. São Paulo: Cultura Cristã, 2013.

LIMA, Mario Jorge. **O Fruto do Espírito: Domínio Próprio.** Publicado em: 03/02/2012. Disponível em:

<<http://instantaneosdoreino.blogspot.com.br/2012/02/1010-o-fruto-do-espírito-domini-o.html>>. Acesso em: 30/08/2017.

LOPEZ, Daniel. **Desvendando os frutos – domínio próprio**. Publicado em 29.12.2011. Lagoinha, Igreja Batista da. Disponível em: <<http://www.lagoinha.com/ibl-vida-crista/desvendando-os-frutos-dominio-proprio/>>. Acesso em: 28/08/2017.

MAGALHÃES, Marcelo. **Capacidade Relacional: o ensino e o exemplo de Jesus: uma relação com Deus e o próximo**. Barueri, SP: Ágape, 2012.

RAMOS, Kassia Daneska; BARRETO, Dagmar Mena; BARRETO, Jorgiana Baú Mena. **As principais habilidades sociais para a satisfação conjugal**. Publicado em: 2015. Disponível em: <https://editora.unoesc.edu.br/index.php/pp_ae/article/download/8617/4946>. Acesso em: 30/08/2017.

SARDINHA, Aline; FALCONE, Eliane Mary de Oliveira; FERREIRA, Maria Cristina. **As relações entre satisfação conjugal e as habilidades sociais percebidas no cônjuge**. Rio de Janeiro, jul./set. 2009, Vol. 25 n. 3, pp. 395-402. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ptp/v25n3/a13v25n3.pdf>>. Acesso em: 30/08/2017.

UCHÔA, Mariana. **Autocontrole: Manter a Calma é sempre a melhor opção**. Publicado em: 2012, p. 1-6. [Abilio Diniz, Qualidade de vida, Controle do Estresse, Autocontrole]. Disponível em: <<http://abiliodiniz.com.br/qualidade-de-vida/controle-do-stress/autocontrole/>>. Acesso em: 28/08/2017.