

## Costumes: o demônio dos hábitos

**ANTONIO MENDES DA SILVA FILHO\***

*“Reading, after a certain age, diverts the mind too much from its creative pursuits. Any man who reads too much and uses his own brain too little falls into lazy habits of thinking.”* Albert Einstein

Ao longo da história, o ser humano tem realizado obras memoráveis como descoberta do fogo, imprensa, eletricidade e avanços na Medicina, dentre muitos. Mas, a mesma inteligência humana tem sido responsável por tragédias, motivadas por ambição e poder como, por exemplo, nas guerras. A vontade humana guiada pelo desejo não é um problema. O problema recai naquilo que desperta o desejo. Nesse sentido, questiona-se o que pode orientar, disciplinar e/ou alienar o comportamento humano? Embora os princípios morais sejam responsáveis por nortear a conduta dos homens e seus relacionamentos no âmbito individual e organizacional, observa-se que o costume, i.e., o demônio dos hábitos caracteriza a maneira pela qual o indivíduo ou comunidade se expressa, comporta-se ou responde às situações. Este artigo examina questões que despertam e ajudam a cultivar costumes. [1], [2], [3], [4] e [5].<sup>1</sup>

---

\* ANTONIO MENDES DA SILVA FILHO é Doutor em Ciência da Computação pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).

<sup>1</sup> [1] *Por que projetos falham?*, disponível em

<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/24092/13130>

[2] *Intelecto Humano: Liderança Requer Compromisso e Compleição*, disponível em

<http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/13040/6859>

[3] *Gestão de Projetos: Estratégia Essencial às Corporações*, disponível em

<http://www.espacoacademico.com.br/066/66amsf.htm>

[4] *Criatividade em ação: dados, determinação e desejo na tomada de decisão e solução de problemas*,

disponível em <http://www.espacoacademico.com.br/081/81amsf.htm>

[5] *O valor da criatividade no ambiente corporativo*, disponível

<http://www.espacoacademico.com.br/051/51silvafilho.htm>



Se você observar o cotidiano ao redor na maioria dos ambientes e cidades, terá a oportunidade de observar a inquietude das pessoas numa fila, no trânsito, até mesmo durante refeições. Observam-se as pessoas sempre correndo e numa ansiedade por aproveitar cada gota do seu precioso tempo. Encontra-se pessoas que chega a se comportar como  *cavalos selvagens que não conseguem ficar quietos uma hora, um minuto sequer.*

Engraçado que enquanto elas querem mais tempo livre, elas se fazem ‘escravas’ dele. J. W. Goethe expressou de forma sublime quando disse:

*Se me perguntar como são as pessoas daqui, eu responderei: Como em todo lugar! A espécie humana é absolutamente uniforme. A maior parte trabalha quase todo o tempo para viver e o pouco que lhes resta de liberdade amedronta-se de tal modo que procuram todos os meios para se livrarem dela.*

As pessoas têm vivido num estado de ansiedade contínua de dizer o que está

fazendo, de saber o que os outros estão fazendo, do que está acontecendo no mundo, de ... Incrível, mas *as pessoas têm medo de ficarem de ‘desantenas’, de serem ‘esquecidas’.*

Esses hábitos alimentados pelos costumes humanos (individuais e coletivos) são muitas vezes feitos no ‘automático’, tamanho é o ‘costume’. À medida que você cultiva mais e mais atitudes, elas se tornam hábitos face à natureza repetitiva. E, esses hábitos ajudam a delinear e entender a personalidade humana.

Cabe destacar que nessa situação das pessoas terem medo de ficarem ‘desantenas’, há medo e ansiedade. Medo por temer algo futuro que possa ocorrer (ser esquecido, i.e., ficar ‘desantenas’) e ao mesmo tempo, ansiedade ou uma espécie de expectativa do que poderá suceder.

Quando essa ansiedade se torna hábito, dá-se o vício. Observe que o vício em comportamento em quase nada difere do vício de uma substância química

(como uma droga). Trata-se de uma necessidade desamparada ao se repetir algo que lhe é prejudicial, implicando em uma dependência, já que não há qualquer reação humana. Essa falta de reação se dá porque *o cérebro é 'enganado'* ou, diriam alguns, permite-se enganar, uma vez que ele se adapta aos sinais gerados pela 'droga', a fim de buscar forma de compensá-lo. Quando isso acontece, tem início o vício.

Uma vez iniciado um vício, começa também a dependência. O vício configura comportamento contumaz similar a uma droga química. E, retirar ou parar o uso dessa droga ou parar esse comportamento contumaz gera ansiedade e sofrimento. Há situações em que o sofrimento pode ser insuportável. E, por que os sofrimentos podem ser tão insuportáveis?

Para tentar compreender, cabe aqui destacar o papel da dopamina, i.e., substância química liberada pelo cérebro que tem papel importante na geração de prazer e de momento agradável, a qual se obtém quando, por exemplo, faz-se sexo ou uso de drogas ilícitas. Note que as drogas têm o papel de estimular a liberação da dopamina, a sensação de prazer.

E, quando alguém tenta parar o uso da 'droga', como parar de fumar ou comer chocolate ou estar 'antenado' (na Internet) gera ansiedade, sofrimento e até dor, pois seu cérebro quer essa substância. Interessante que essa sensação não é diferente daquela de não mais ter a companhia da pessoa amada, sua outra metade, aquela pessoa que conquistou seu coração. E, nessa como em qualquer outra situação, você percebe que a abstinência é difícil.

Mas, é essencial salientar que o amor não é uma droga. Uma paixão sim, pois ela pode lhe tirar o controle. Já o amor, por outro lado, é doação, é entrega. Como bem expressou Richard Bach: "Se você ama alguém, deixe-o livre. Se ele voltar, é seu. Se não, nunca foi."

Esse mesmo amor que não é droga, é ainda solução para todos os problemas. Para concluir, salienta-se pensamento do escritor Khalil Gibran:

*"Quando o amor vos fizer sinal, segui-o; ainda que os seus caminhos sejam duros e escarpados. E quando as suas asas vos envolverem, entregai-vos; ainda que a espada escondida na sua plumagem vos possa ferir."*