Hábitos

Enquanto seres humanos dotados de razão, diferentemente de outros seres, somos capazes de fazer análises e, a partir dessas, filtrar o que é ideal para nossa sobrevivência. Esses fatos sempre irão ocorrer em decorrência das escolhas que fazemos ou fizermos enquanto peregrino na face do planeta azul chamado terra. Somos, sem dúvidas, frutos de nossas escolhas e, é delas que surgirão os hábitos que, por vezes, poderão ser bons ou ruins, e esses se instalam quase que de forma inconsciente por sofrer alguma influência direta ou indireta de pessoas, por vezes sou aquilo que o outro fala e passo a viver o desejo deste, ou mesmo pela exploração da mídia. Quando se faz alusão a mídia não se exclui nenhuma delas, ou seja, tanto a televisiva quanto a escrita contribuem de forma colaborativa para a instalação do hábito. Hoje na sociedade chamada moderna, se assim pode ser chamada, pois, vive-se de uma forma onde a própria vida é banalizada. Tornou-se hábito. Parece estar se instalando o hábito da perversão. Então, será que o tempo bárbaro ronda a sociedade moderna? Eis a questão.

Anos atrás fumar era coisa “chique” e, a mídia com suas propagandas fantásticas induzia a pessoa ao ato do tabagismo. A propaganda, isso outrora, hoje se fala em *merchandising.* Por exemplo, o cigarro Marlboro quando exibia os cavaleiros em seus belos cavalos nas paisagens exuberantes lá do Texas, ou a beleza do mar e do esporte ou ainda a presença de gente bonita para falar do cigarro Hollywood e ainda tinha o “fino que satisfaz” que era o cigarro Chanceller. Dentre outras marcas. Isso deixava a pessoa em estado de êxtase e criava-se o desejo de fumar não só pelo cigarro, mas, inconscientemente o de fazer parte daquela aventura, daquele cenário.

O colocar o cigarro entremeio os dedos fazia parte do galantear. Mesmo que nas primeiras tragadas quase que se morria: ficava-se sufocado, sem respiração, engasgava e até chorava, mas, era algo desafiador, e a voz interior era maior e sempre dizia “eu vou conseguir aprender fumar”, isto pelo fato de achar bonito e por vezes até mesmo pelo poder. O cigarro fazia parte da conquista, pela marca sabia-se a condição do sujeito e, isso era uma missão fácil, pois àquele que estivesse carregando o maço de cigarros Minister, que era segundo a propaganda, o cigarro “para quem sabe o que quer”, e era uma das marcas mais caras.Já quem trazia o maço de cigarros Saratoga, entre outros, que qualquer um poderia comprar, mas, sempre existia aquele que mesmo sem condição, forçava a barra e comprava um Minister, ou pelo menos um maço de hollywood.

Então sorrateiramente ia se instalando o hábito.

Não só o cigarro, mas, o uso do álcool era e, até os dias de hoje é explorado pela mídia, em especial a televisiva, sem censura. Dentre muitas propagandas existentes, pode-se tomar como exemplo a propaganda do conhaque Dreher, que diz, ensina que: “Deu duro? Tome um Dreher. Desce macio e reanima”, ou seja, a referida bebida irá funcionar como um relaxante, um anti-extressante, algo que com certeza, segundo a propaganda, aliviará a ”labuta” do dia a dia. De igual modo a propaganda da cerveja é sem dúvida fantástica com mulheres sedutoras e seminuas, com suas danças frenéticas, faz com que o sujeito sonhe e, com certeza, não deixará de induzir o uso do produto que consequentemente assim com o cigarro tornar-se-á um hábito.

Poder-se-ia dizer que essas propagandas, ou esse marketing sensorial, estariam fazendo uma apologia ao uso das drogas? Ou não teria problema, pois o álcool, em toda a sua forma, assim como o cigarro, é uma droga considerada lícita?

Então, se pergunta: hábito bom ou ruim? Para muitos será um hábito bom como justificativa, pois, “desce macio”; “reanima”; “desce redondo”; fumar alivia o estresse, diminui a ansiedade... mas, poucos irão saber que a resposta é um hábito ruim, ou se sabem não têm a consciência do mal que esta trazendo a si próprio. Muito raro o uso não será somente uma dose, ou um trago, mas, poderá tornar em uso compulsivo. Dificilmente aqueles que, porventura, adquiriram o hábito do fumo ou da bebida não saberão informar, sem justificar, o determinado hábito. Para alguns a melhor resposta é dizer que se tornou um vício, uma mania ou mesmo um costume.

Quando se refere ao fumo ou ao álcool é pelo fato desses, em especial o álcool, ser o grande vilão que tem levado a desestruturação de famílias, perda de emprego, e estes são muitas vezes portas para outros tipos de drogas como a maconha, a cocaína, o êxtase, o crack e outras e, por fim a perda do próprio ***EU***. Muitos se tornam mendigos. Perdem a referência.

Veem-se hoje governos gastando milhões e milhões de dólares na tentativa de minimizar a situação das drogas em volta do planeta. Porém não são somente esses dois hábitos, mas, existem outros que também são nocivos, tais como o hábito de comer, de comprar, de não comer, de roer unhas, de xingar, de fofocar, de criticar, dentre outros.

O que aqui se pretende não é falar do hábito, mas, buscar um possível, meio de como ficar livre dele.

Isso é possível? É fácil? É imediato?

Poder-se-ia dizer que é possível, porém, não é fácil e não é imediato, pois, é um processo.

O ser humano de uma forma geral tende a guardar “coisas” e, vamos tomar aqui como coisas, qualquer episódio que nos aconteça e seja este de forma agradável ou desagradável. Pode-se observar e é mais evidente que guardamos de modo inexplicável, mais episódios que nos deixa aborrecidos, magoados do que aqueles que nos deixa felizes, ou seja, por muito tempo fica-se ressentido, remoendo, perdendo um precioso tempo, pois, enquanto alugamos um espaço em nossas mentes pensando em algo que nos deixou magoado, deixamos de pensar no próprio eu. Esqueço-me de mim. Maltrato-me. Isso não é muito diferente de guardar hábitos ruins.

Não muito raro vê-se pessoas usando a frase “eu não consigo” e de certa forma torna-se até hábito, pois, mesmo sem tentar, a primeira coisa que vem a mente é exatamente o “eu não consigo”. Muitos irão dizer: “Eu já tentei, mas não da certo, eu não consigo”. O que se pode notar, é que, mesmo quando vai tentar, já vai carregando a dúvida de que não é possível dar certo. “Eu vou tentar, mas não sei se vai dar certo”.

O ser humano ainda não sabe o poder que esta contido nas palavras e é através da maneira que proferimos algumas palavras nos abençoamos ou nos amaldiçoamos. Ou seja, dentro das palavras estão contidas as bênçãos e as maldições. Então, para se ver livre de um mal hábito é necessário não só a vontade, mas, confiar naquele que é Senhor de tudo, o Deus criador, maior que qualquer hábito, e em si mesmo, ter paciência consigo mesmo, concedendo liberdade de ação para que possa vislumbrar uma nova escolha e, perseverar. Por vezes torna-se necessário procurar ajuda externa, ou seja, em clínicas, comunidades terapêuticas ou serviços substitutivos.

Ficar livre de um hábito é como fazer uma poda. Na poda corta-se tudo o que já não é mais necessário, esta limpeza é para a planta respirar melhor. Este é um procedimento para que a planta tenha mais força, mais resistência, mais saúde e, que gere brotos mais sadios, dai então, com certeza, dará bons frutos.

jorgeafonsos@bol.com.br