

COMO LIDAR COM VICÍOS

Kauê Guimarães

Você é um viciado?

Dizem que “não existe pecadinho ou pecadão”, porém, é comum que se considere um “pecado” pior que o outro. Por exemplo, imagino que tu provavelmente consideraria um enorme pecado roubarem o seu carro, porém, quando estava na escola, era normal que roubássem materiais seus, como borrachas, às vezes você mesmo foi um dos responsáveis por um roubo. Se essa regra de não existir “pecadinho ou pecadão” fosse refletida por quem a usa, perceberiam tamanha hipocrisia ao usá-la.

Fazemos a mesma distinção para vícios: uma pessoa viciada em

aplicativos de *dopamina* rápida, o tal *TikTok*, se comparada á uma viciada em drogas, não é tão mal vista. Porém, tudo continua sendo vício!

Claro, realmente ser uma pessoa viciada em substâncias ilícitas (ou lícitas), realmente costuma ser pior do que, ser uma viciada em um aplicativo, algo que, em teoria, não é tão prejudicial. Preste atenção, “em teoria”!

As pessoas parecem estarem cada vez mais viciadas em vários tipos de coisas diferente, como termo científico, a *dopamina* rápida. “A sensação de ganhar uma curtida na rede social é tão boa que leva o indivíduo a querer mais. Daí que ganhar likes pode ser tão viciante quanto consumir drogas”,

completa o pesquisador do *Instituto Delete – Uso Consciente de Tecnologias*. Veja também o comentário do psiquiatra Antônio Egídio Nardi, professor da *Universidade Federal do Rio de Janeiro* (UFRJ), “Dizem que a internet é a nova cocaína. Prefiro dizer que é uma nova forma de prazer artificial”.

Reveja, você tem algum vício? Para isto é importante usar o que seus pais costumavam te falar: “Você não é todo mundo”! Um exemplo é uma jovem garota adolescente qual fuma e bebe, ela diz que isso é normal e que todo mundo da idade dela também fuma. Mas aí que tá o problema! Isso é prejudicial pra você! E daí se o os

outros querem se ferrar? Os outros é que se lasquem!

Para descobrir se você tem algum vício e também qual é o seu vício, tem que se seguir algumas regras, dentre elas, ter em mente que não é por a sociedade considerar o seu vício como algo “normal”, que significa que ele não seja prejudicial! É um vício e pronto! Não seja uma “Maria vai com as outras”.

Pense. Em escala pequena ou grande, existe algo que você é viciado? Algum meio de entretenimento; um canal do *YouTube* específico; algum aplicativo de entretenimento; pornografia; alguma comida; alguma bebida; drogas.

Seja sincero, fazer isso que você faz te agrega em alguma coisa? Aquele canal de fofoca que você assiste *YouTube*, te faz ser uma pessoa melhor?; Aquele tempo perdido no atoa no *TikTok* poderia ter sido mais bem gasto com outra ocupação?; Aquele tempo em que você gastou consumindo pornografia, ele poderia ter sido melhor gasto em família?; A saúde que você prejudicou por comer tanto aquela comida que você tanto sente gula por ela, valeu a pena?; Você se embriagar de cerveja e não ficar consciente, isso realmente é certo?; Tudo que você perdeu para ter aquele pózinho. Vale a pena jogar a vida fora?

O que os estóicos dizem sobre vícios?

Nossos prazeres e nossos medos envolvem 3 estágios, ao invés de 2, são eles: um acontecimento; para ter então um julgamento; para por fim, ter uma reação.

O seu trabalho é perceber essa ação intermediária, o julgamento e assim, controlar a sua irracionalidade.

Ensinar a mente a compreender a mente, deixar os peixes mais conscientes da água. Esse é o objetivo do estoicismo. O estoicismo é uma escola e doutrina filosófica surgida na Grécia Antiga, que preza a fidelidade ao

conhecimento e o foco em tudo aquilo que pode ser controlado somente pela própria pessoa. Despreza todos os tipos de sentimentos externos, como a paixão e os desejos extremos.

O estoicismo está *em alta* neste século, podemos ver observando o quanto cresceu comentários e estudos sobre ele. Um dos maiores representantes do estoicismo é, ninguém mais, ninguém menos que, o dono do dicionário! Uma das pessoas mais poderosas de seu tempo: O imperador Marco Aurélio!

Aqui entra a recomendação de uma de suas obras, *Meditações!* Que pode ampliar o seu entendimento do que é o estoicismo e, qual também pode te

ajudar a se tornar uma pessoa melhor,
a jogar fora os seus vícios!!

Podemos julgar como bem interessante isso que é pregado pelo estoicismo, do trabalho neural, dos julgamentos. Você que é viciado sabe, tem gente que não sente nada de bom fazendo o que você tanto é viciado em fazer!

Aquela série que você tanto adora assistir, nem pisca direito de tão atento! Muitas pessoas não sentem felicidade alguma assistindo ela, mesmo que você se sinta extremamente bem; Aquela pornografia que você consome, muitas pessoas vêem aquilo como algo nojento, opnião que você provavelmente tinha antes de se viciar,

o que mudou?; Aquele *Giraffas* que você não consegue passar um dia sem comer, com aquela carne que dá vontade de degustar e degustar! Muitas pessoas passam meses sem comê-la, e sem desejá-la, imagino que isso pareça ser impossível pra você, não?; Aquele *Heiken* que te deixa fora da realidade de tanto se embriagar, acredita que o seu primo sequer bebe cerveja!; Aquele pó que você não consegue ficar 2 dias sem cheirar, muitas pessoas vêem aquilo como algo nojento, nunca fariam o que você está fazendo, o julgamento delas é que isso é algo desprezível.

Largar de ser um viciado não se trata de parar de fazer o ato em si mas sim, de uma mudança de mentalidade,

por isso não é tão fácil assim. Para isto você deve fazer um julgamento importante para, ver se isso te prejudica e se deve ser tirado de vez da sua vida, porém, tome cuidado, tirar o ato de seu vício de uma vez, pode ser perigoso, em suma, às vezes não tem perigo nenhum.

Com a sua mente reage a vícios? E como aplicar a técnica de tirar aos poucos

Pessoas que são viciadas tendem á inventar mentiras para sustentar o seu vício como algo certo: “Não, mas fumar me faz ficar mais criativo (mesmo que acabe com o seu cérebro e te torne dependente!)”; “Mas eu me divirto assistindo *TikTok* (mesmo que perdendo horas do seu dia!)”; “Mas eu me sinto bem comendo doces (mesmo que esteja obeso que nem uma baleia e acabando com a sua saúde aos poucos!)”; “Mas não tem problema em se masturbar, é só pra me sentir bem (mesmo que

estudos concretos provem o contrário!);
“Mas eu relaxo bebendo minha cerveja
(mesmo que, nesse ritmo, esteja
matando neurônio por neurônio do seu
cérebro!).

Todo vício, por menor que seja, tem
uma relação com drogas, mais
especificamente, com a dependência
que elas trazem. É claro, alguns trazem
maior dependência, outros menor,
cuidado para não ir parar na
Crocolândia do seu vício!

Como um viciado em drogas
pesadas, como a tal *heroína*, se dele for
tirado a droga repentinamente, existe
um perigo gigantesco do corpo dele,
que se adequou á ela como normal, não
aguentar, assim resultando em uma

overdose e por fim, em uma possível morte!

É claro que se você, assistindo todos os dias vídeos de conteúdo rápido no *TikTok*, parar de repente não fará com que você tenha um perigo de morrer. Observe, como eu disse no capítulo anterior, este princípio de se tirar aos poucos, não se adequa a todo tipo de situação, às vezes você é capaz de tirá-lo de uma vez só, mas se não conseguir, vale à pena tentar o método de tirar aos poucos pois, talvez seja perigoso tirar de uma vez só.

Dependendo do grau do seu vício e de quanto você está viciado, recomendo ir à um especialista, um psicólogo, um médico, porém, este livro realmente

pode te ajudar a se livrar do seu vício, em suma, não é uma garantia, pois com o que aqui está escrito você mesmo que se purificará, sozinho. Não é uma tarefa fácil, para você que está tentando fazê-la, isto é algo muito honrável de sua parte!

Você costuma consumir o que é viciado todos os dias? Se sim, vamos transformar isso em uma vez por dia em seguida, uma vez por semana, logo uma vez por mês e por último, que a frequência seja nunca!

Faça os seus estudos, fez tudo certinho? Se recompense com 20 minutinhos vendo vídeos que tu gosta, sem mais nem menos, cronometre; com uma “rapidinha”; comendo aquele

saboroso bolo; com um brinde da sua *puro malte*; com uma cheiradinha.

Porém, tome cuidado para não ficar só nisso, estamos falando da técnica de tirar aos poucos, ou seja, cada vez diminuir a frequência. Por exemplo: Teve uma semana esforçada: se recompense assistindo *TikToks*; com uma rapidinha, porém sem consumo pornográfico; com aquele bife, porém, não coma como comia antes, como se não houvesse amanhã; aquela latinha de sua bebida, observe, latinha! Não beba como se fosse água; aquela fumadinha porém, não fume muito!

Não há segredo nenhum, é só ir diminuindo cada vez mais até conseguir tirar, de vez, o vício da sua vida. Faça

também o julgamento, muitas vezes, o objeto de seu vício pode sim continuar em sua vida, não é? Pois faz bem, não é? Negativo! Se for para fazer o ato de seu vício, que seja nunca! Pois, você sabe que no início não era um vício, era só algo legal, mas aos poucos isso se tornou uma bola de neve, um problemão! Se parar de fumar, nunca mais fume! Quem não fuma costuma fumar de vez enquanto? Não! Isso não faz sentido!

Conclusões finais

Este livro tem como objetivo principal se comprometer á mostrar-te que o seu vício não é saudável, porém, que também há um caminho bom para se trilhar e tirá-lo da sua vida, ainda há esperança.

Não leve tudo que está escrito como verdade absoluta, mas sim, como um conselho de um amigo que quer que você se torne uma pessoa melhor.

Uma grande recomendação que faço à ti é que pesquise como vícios mexem na sua cabeça, mais especificamente, como o seu vício age no seu cérebro. Como conteúdos que você é viciado,

pornografia ou até mesmo drogas. Todos estes exemplos, mesmo sendo tão diferentes, causam uma alteração brutal, e até que parecida, na nossa forma de pensar e ver o mundo e tal mudança, não é nada positiva.

Espero que tenham gostado deste livro que foi carinhosamente escrito por mim, Kauê Araújo Guimarães, tendo sido finalizado dia 6 de Setembro de 2022, tempos do tão famoso *nofap*! Eu admito que ainda não tenho muita sapiência, conhecimento e sabedoria, porém, tento o obtê-lo, mesmo que ainda me falte muito.

Tentei ajudar como pude se não conseguir se ajudar, como disse nos capítulos anteriores, procure ajuda de

um especialista, afinal, ele estudou anos para ter conhecimento do que ele se especializou. Com certeza há muito o que aprender com alguém que se dedicou á tais estudos, dedicando dias e noites.

Agradeço á todos. E lembre-se:
Torne-se sempre, uma pessoa melhor.

Notas

Dopamina: A dopamina serve como um sistema de recompensa que o seu cérebro usa para sentir prazer fazendo certas coisas.

TikTok: É um aplicativo recente de entreterimento que os objetivos são vídeos curtos e que dêem muito prazer rápido e fácil ao espectador, assim, viciando.

Instituto Delete - Uso Consciente de Tecnologias: Confira o site do Instituto

no link a seguir

www.institutodelete.com.

Universidade Federal do Rio de Janeiro: Confira a seguir o site da universidade www.ufrj.br.

YouTube: Site criado em 14 de Fevereiro de 2005, hoje tem como objetivo ser uma plataforma de vídeos gratuitos, tanto para o consumo, quanto para a criação. Recentemente adotou um novo sistema de vídeos denominado *YouTube Shorts*, que imita o algoritmo instaurado pelo *TikTok*.

Em alta: Termo comumente usado por criadores de conteúdo pela internet, se refere ao que está em alta, o que está popular entre a “galera”.

Meditações: Livro de um dos mais famosos estóicos, Marco Aurélio, sendo como um diário pessoal dele que tem como objetivo passar os seus pensamentos e suas virtudes a diante.

Giraffas: Franquia de hambúrgueres tradicionalmente brasileiros.

Heiken: Uma das maiores marcas de cervejas aqui no Brasil.

Cracolândia: É uma palavra popular para designar uma área no centro da cidade de São Paulo, em que se encontra muita pessoas viciadas e dependentes de drogas.

Heroína: Se trata de uma droga muito conhecida por ser extremamente pesada.

Puro Malte: Referência ao termo usado em propagandas referentes á bebidas alcólicas.

Nofap: No contexto em que é citado, sendo relacionado ao mês de Setembro, é usado para se referir ao tão famoso

Nofap September, época do ano em que é influenciado as pessoas que não masturbem ou consumam conteúdo pornográfico. Mais famosa entre homens, apesar de também incentivar pessoas do gênero feminino a se abdicarem de tais atos.

FIM