

PORQUE FAZEMOS O QUE FAZEMOS

Bons Hábitos

JEREMY DEAN

PORQUE FAZEMOS
O QUE FAZEMOS

Bons Hábitos

Tradução de
C. SANTOS



BERTRAND EDITORA
Lisboa 2015

Para Howard e Patricia

Pois que, em verdade, o hábito é uma professora violenta e traiçoeira. Estabelece em nós, pouco a pouco, sem cessar, o ponto de apoio da sua autoridade; mas tendo, com este começo suave e modesto, plantado e cultivado a mesma com o auxílio do tempo, revela-nos, em breve, um rosto furioso e tirânico, contra o qual não possuímos já sequer a liberdade de levantar o nosso olhar.

MONTAIGNE

PARTE 1

A ANATOMIA DE UM HÁBITO

1. O NASCIMENTO DE UM HÁBITO

Este livro começou com uma pergunta aparentemente simples, que parecia ter uma resposta simples: quanto tempo demora a criar-se um novo hábito? Imaginemos que pretende começar a ir ao ginásio com regularidade, comer mais fruta, aprender uma nova língua, fazer novos amigos, tocar um instrumento musical ou alcançar qualquer coisa que requeira uma aplicação de esforço regular durante um determinado período de tempo. Quanto tempo levará até que comece a fazer parte da sua rotina e não algo que se força a fazer?

Procurei a resposta a esta questão da mesma maneira que a maioria das pessoas atualmente o faz: perguntei ao Google. Os resultados da pesquisa sugeriam uma resposta simples e direta. Os primeiros resultados referiam um número mágico de 21 dias. Os *sites* em questão afirmavam que os «estudos» (e as aspas são totalmente justificadas) indicavam que a repetição diária de um comportamento, durante 21 dias, era o suficiente para que um novo hábito estivesse estabelecido. Tanto o tipo de comportamento como as circunstâncias em que a sua repetição deveria dar-se eram questões muito discutidas, resumindo-se tudo a esse número: 21 dias. Fazer exercício, fumar, escrever um diário ou dar cambalhotas — fosse o que fosse, a resposta era 21 dias. Para além disso, muitos dos autores avisavam que era crucial a manutenção de 21 dias consecutivos, sem quebras. Mas de onde vinha este número? Sendo psicólogo com formação em investigação, estou acostumado a encontrar referências que suportem uma afirmação tão arrojada como essa. Não existiam.

A minha procura virou-se para a biblioteca. Aí, descobri uma série de histórias em redor da origem do número. A minha favorita é, sem dúvida, a que refere um cirurgião plástico chamado Maxwell Maltz. Em 1960, o Dr. Maltz publicou um livro intitulado *Psycho-Cybernetics*, onde registou que os amputados demoravam, em média, 21 dias para se habituarem à falta de um membro e sugeria que as pessoas demoravam 21 dias para se adaptarem a mudanças drásticas nas suas vidas¹. Escreveu também que encontrara o mesmo padrão nos pacientes que tinham passado por uma intervenção no rosto. Descobrira que demorava 21 dias até que a sua autoestima voltasse a subir até aos níveis da sua nova beleza ou até se manter no nível antigo.

O número dos 21 dias exerceu, desde aí, um enorme poder nos autores de autoajuda. As livrarias encontram-se cheias de livros com títulos como *Hábitos Milionários em 21 Dias*, *21 Dias Para uma Vida Próspera*, *21 Dias Para Comer Melhor* e, finalmente, o mais otimista de todos: *O Desafio dos 21 Dias: Mude Quase Tudo em 21 Dias* (ao menos reconhece que pode ser um desafio!). Por vezes, o período de 21 dias é considerado ligeiramente otimista demais e é-nos oferecida uma semana extra para nos transformarmos. Estes títulos mais generosos incluem *O Plano de Vitalidade dos 28 Dias* e *A Dieta da Reabilitação: 28 Dias Para Finalmente Parar de Desejar a Comida que a Torna Gorda*.

Sejam 21 ou 28 dias, é claro que aquilo que comemos, o modo como gastamos o nosso dinheiro ou, na verdade, tudo aquilo que possamos fazer, tem pouco em comum com perder uma perna ou sofrer uma intervenção plástica. Pegar nas observações do Dr. Maltz sobre os seus pacientes e generalizá-las de modo a abrangerem quase todo o comportamento humano é, no mínimo, otimista. Torna-se ainda mais otimista quando se leva em consideração a variedade dos hábitos. Conduzir para o trabalho, evitar os buracos no pavimento, pensar em desporto, passear o cão, comer uma salada, marcar um voo para a China — tudo isto pode ser um hábito e, no entanto, envolvem tantas

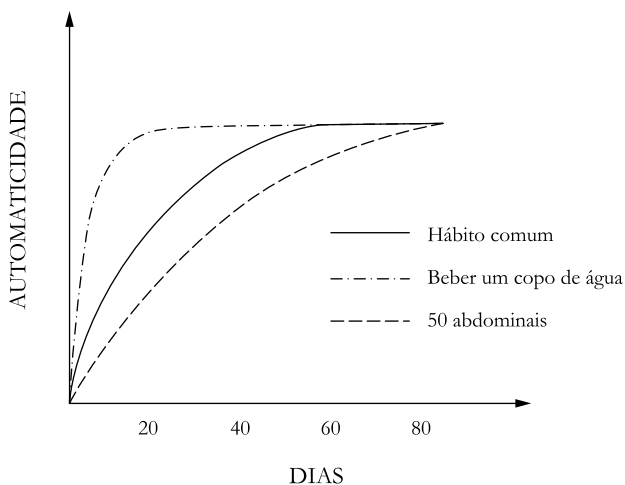
áreas diferentes da nossa vida. Mas, para ser justo, não foi Maxwell Maltz quem inventou o prazo dos 21 dias; existe toda a espécie de histórias a explicar o seu fundamento, sendo que a maior parte delas reside no plano da ficção científica.

Graças a investigação recente, no entanto, temos agora uma ideia do tempo que é necessário até que hábitos comuns estejam realmente enraizados. Num estudo realizado na University College London, pediu-se a 96 participantes que escolhessem um comportamento quotidiano que quisessem transformar num hábito². Todos eles escolheram algo que não faziam realmente e que poderia ser repetido todos os dias; os participantes escolheram coisas como «comer uma peça de fruta ao almoço» ou «correr durante 15 minutos depois do jantar». Em cada um dos 84 dias de estudo, os participantes acederam a um *site* e indicaram se realizaram ou não o comportamento, além de quão automático tinha sido esse comportamento. Como veremos em breve, agir sem pensar, ou «automaticidade», é uma parte fundamental do hábito.

Assim, aqui fica a grande pergunta: quanto tempo passou até que fosse adquirido um hábito? A resposta mais simples é que, em média, de acordo com os participantes que forneceram dados suficientes, passaram 66 dias até à formação de um hábito. E, ao contrário do que se acredita normalmente, falhar um ou dois dias não tem grande impacto sobre a criação do hábito. A resposta complicada é mais interessante, no entanto (de outro modo, este seria um livro breve).

Como se pode imaginar, houve uma variação considerável no tempo passado até ao hábito estar adquirido, dependendo daquilo que as pessoas tentaram fazer. Os participantes que escolheram beber um copo de água depois do pequeno-almoço atingiram o máximo de automaticidade depois dos 20 dias, enquanto os participantes que optaram por comer uma peça de fruta ao almoço demoraram, pelo menos, o dobro do tempo até o tornarem um hábito. O hábito de fazer exercício provou ser mais complicado, com os «50 abdominais depois de tomar café

de manhã» a não se ter tornado um hábito após 84 dias para nenhum dos participantes. «Caminhar durante 10 minutos depois do pequeno-almoço», contudo, tornou-se um hábito após 50 dias para outro participante.



[Em média, a criação do hábito demorou 66 dias. Beber um copo de água alcançou o pico de automaticidade depois de 20 dias; para os 50 abdominais, ultrapassou os 84 dias do estudo.]

O gráfico mostra que este estudo encontrou uma curva de relação entre a repetição de um hábito e a automaticidade. Isto demonstra que as repetições iniciais produziram os maiores efeitos no que respeita ao estabelecimento de um hábito. Com o passar do tempo, esses ganhos perderam força. Será como tentar correr ao subir uma colina que começa sendo íngreme e que, gradualmente, começa a perder inclinação. No início, faz-se um grande progresso na subida, mas conforme nos aproximamos do topo, menores são os ganhos em altitude a cada passo. Para uma minoria de participantes, no entanto, os novos hábitos não surgiram com naturalidade. De facto, na generalidade, os investigadores ficaram surpreendidos com a aparente lentidão do processo de aquisição dos hábitos. Apesar de o estudo

cobrir apenas 84 dias, ao extrapolar-se as curvas, chegou-se à conclusão de que alguns dos hábitos poderiam demorar até 254 dias a estarem formados — a grande parte de um ano!

O que este estudo sugere é que o prazo de 21 dias para a formação de um hábito está, provavelmente, certo, desde que aquilo que se pretende seja beber um copo de água depois do pequeno-almoço. Tudo o que seja mais difícil do que isso demorará, à partida, mais tempo até se tornar num hábito totalmente enraizado e, no caso de algumas atividades, muito mais tempo. O Dr. Maltz e a sua claque não estavam sequer perto da resposta certa e todos aqueles livros que prometem a mudança de hábitos em apenas algumas semanas são largamente otimistas. É claro que este estudo trouxe consigo uma série de novas perguntas. Os participantes estavam apenas a tentar adquirir novos hábitos; e o que se passa em relação a hábitos já existentes? Quão melhor teriam sido os resultados se eles tivessem utilizado técnicas psicológicas já tentadas e testadas? E este estudo não nos revela realmente aquilo que um hábito é, o modo como o experimentamos ou onde tende a acontecer.

O que fazemos, realmente, durante todo o dia? Por vezes, os dias ocupados passam num instante e guardamos poucas memórias dos mesmos. Seja no trabalho ou passando o tempo em casa, seria fascinante saber exatamente como gastamos o nosso tempo e que partes são habituais. Infelizmente, existe uma razão muito boa para o facto de sermos normalmente muito maus ao tentarmos lembrar-nos de comportamentos habituais, e essa razão prende-se à automaticidade. Os psicólogos utilizam, por esse motivo, estudos diários, o que lhes oferece um retrato muito mais pormenorizado daquilo que as pessoas fazem, muito mais do que aquele que é conseguido apenas através da memória. Num dos estudos realizados pela investigadora comportamental Wendy Wood, foram dados relógios com alarme a 70 alunos da Texas A&M University³. A cada hora, enquanto estivessem acordados, lembrava-os de que tinham de registar o que estavam

a fazer, a pensar, a sentir, imediatamente nesse momento. A ideia não era simplesmente criar uma lista de atividades, mas ver em que contexto ocorriam. Cruzando dois estudos separados, os investigadores descobriram que, algures entre um terço e metade do tempo, as pessoas estavam envolvidas em comportamentos cotados como habituais. Isto sugere que até metade do tempo em que estamos acordados, estamos a executar um comportamento habitual, de uma espécie ou outra. Até estes números podem estar a ser considerados por baixo, uma vez que se baseiam apenas em pessoas jovens, cujos hábitos ainda não tiveram oportunidade de se cimentar realmente⁴.

E o que faziam os participantes no estudo de Wendy Wood? Uma vez que eram estudantes, a maior categoria era o estudo. Isto incluía as aulas, leitura e idas à biblioteca, o que perfazia 32% das entradas do diário. Entre essas atividades, cerca de um terço era cotado como habitual. A categoria seguinte era o entretenimento, onde os participantes estavam ativos 14% do tempo. Isto incluía coisas como ver televisão, usar a Internet e ouvir música. E, desta vez, a percentagem de atividades habituais ascendia aos 54%. O que se seguia na lista eram interações sociais, perfazendo 10% das entradas, com 47% de comportamentos cotados como habituais. A categoria onde os comportamentos eram menos habituais era a limpeza, descendo aos 21%, enquanto a categoria com comportamentos mais habituais era dormir e acordar, com 81 % (ao menos, não escondiam os seus modos preguiçosos e desleixados!).

Mais importante do que saber o que estavam exatamente a fazer (especialmente para aqueles de nós que não são estudantes), são as características dos hábitos. O que se sente? O que se passa na nossa cabeça? Aquilo que sobressai deste estudo, assim como de outros, são três características principais dos hábitos. A primeira mostra que estamos apenas vagamente conscientes de que os estamos a executar. Um pouco como quando se conduz a caminho do trabalho e não se repara nos semáforos. Sabemos que existe uma parte do nosso cérebro que está atenta

a eles, aos outros condutores e aos limites de velocidade, mas não nos é possível lembrar especificamente de fazê-lo. No estudo de Wood, os participantes relataram esta mesma noção de vagueza no que respeitava o seu comportamento habitual. Quando estavam a conviver, a ver televisão ou a lavar os dentes, indicaram que pensavam no que faziam apenas durante 40% do tempo. É um dos maiores benefícios de um hábito: permite-nos desligar e pensar noutra coisa, como em planear uma viagem no fim de semana. Os hábitos permitem que a parte consciente das nossas mentes vagueie enquanto o nosso inconsciente permanece connosco durante esses comportamentos entediantes e repetitivos. Os hábitos ajudam-nos a proteger da «fadiga de decisão»: o facto de que o mero ato de tomar uma decisão esgota a nossa energia mental. Tudo aquilo que puder acontecer automaticamente liberta o nosso poder de processamento para outros pensamentos.

Um hábito não passa despercebido apenas cognitivamente: o mesmo acontece emocionalmente. E esta é a segunda característica que surge: o ato de executar um hábito dá-se, curiosamente, sem emoção. O motivo é que os hábitos, pela sua repetição, perdem o seu gosto emocional. Como tudo o resto na vida, conforme vamos ganhando habituação, menor é a resposta emocional. O investigador emocional Nico Frijda classifica isto como uma das leis da emoção, aplicando-se tanto ao prazer como à dor⁵. Atividades que, inicialmente, se consideraram dolorosas, como levantar cedo e ir trabalhar, tornam-se mais toleráveis com a repetição. Por outro lado, atividades que nos excitam ou dão prazer numa fase inicial, como o sexo, a cerveja ou ouvir a *Sétima* de Beethoven, tornam-se rapidamente mundanas. É claro que lutamos contra o esvaír do prazer, algumas vezes com sucesso, com a procura de variedade. Este é o motivo pelo qual algumas pessoas sentem que têm de continuar a quebrar os seus limites no que respeita a experiências, simplesmente para voltar a ter a sensação que se perdeu.

Nada disto significa que não tenhamos qualquer emoção enquanto executamos um hábito; simplesmente, os sentimentos

que temos têm, normalmente, menos a ver com o hábito e mais com o sítio para onde a nossa mente vagueou. A investigação de Wood encontrou este exato padrão nos relatórios dos participantes, relativos às suas experiências emocionais. Comparando com comportamentos não habituais, quando as pessoas executavam hábitos, a sua resposta emocional tendia a não se alterar. Para além disso, as emoções que as pessoas sentiam estavam menos ligadas àquilo que estavam a fazer do que quando executavam atividades não habituais. O facto de o comportamento habitual não despoletar emoções fortes é uma das suas vantagens. Os participantes deste estudo sentiram-se mais em controlo e menos ansiosos enquanto executando tarefas habituais do que quando adotando comportamentos não habituais. No momento em que os participantes iniciavam este tipo de comportamento, os seus níveis de stresse aumentavam.

A terceira característica de importância dos hábitos é tão óbvia que, muitas vezes, não reparamos nela. Talvez isso seja resultado da natureza automática dos hábitos. Pensemos, por exemplo, nalgumas tarefas rotineiras típicas: levantar de manhã, ir à casa de banho, tomar um duche... Mais tarde, estar no carro, ligar o rádio na rádio favorita... Depois, no café, pedir um bolo... A ligação é o contexto. Temos tendência para fazer o mesmo nas mesmas circunstâncias. Na verdade, é parcialmente esta correspondência entre a situação e o comportamento que faz com que os hábitos se formem, para começar.

A ideia de que criamos associações entre o nosso ambiente e alguns comportamentos foi demonstrada de forma memorável pelo psicólogo russo Ivan Pavlov. Na sua investigação mais famosa, realizada com cães, criou uma associação entre ser alimentado e uma campainha. Depois, ao fim de algum tempo, tentou tocar a campainha sem alimentar o cão. Notou que o cão começou a salivar imediatamente. A casa de banho, o carro ou o café são como a campainha de Pavlov, lembrando-nos, inconscientemente, de padrões comportamentais de longa data

que, no momento, voltamos a concretizar, exatamente do mesmo modo que anteriormente. Esta ideia é suportada por investigação com humanos, que tem mostrado como as pessoas tendem a realizar as mesmas ações nos mesmos contextos. No estudo diário acima referido, a maioria dos comportamentos, como a socialização, a higiene ou a leitura é realizada nos mesmos locais.

Torna-se clara a importância que o contexto tem na criação do hábito, sempre que mudamos de casa ou encontramos um novo emprego. Uma vez numa nova casa, é subitamente difícil realizar as tarefas mais simples. Fazer uma sandes torna-se uma provação, à medida que, conscientemente, temos de pensar onde estão as facas e os pratos. Não são apenas as tarefas mais simples que se complicam; são todas as nossas rotinas diárias. Desde que se sai da cama de manhã e se vai para a cama de noite, existem inúmeras tarefas que nos fazem sentir que estão a ser realizadas pela primeira vez. É até possível que tentemos, sem querer, desempenhar antigos hábitos na nova casa, sem sucesso: porque tudo mudou de sítio, falhando-nos os modos de nos comportarmos como era habitual. O mesmo se passa com os novos empregos. Onde antes nos movíamos sem problema, em modo automático de uma tarefa para a outra, no novo local de trabalho sentimo-nos como um peixe fora de água.

Os psicólogos viram como o contexto tem importância durante investigações sobre o modo como as pessoas lidam com mudanças nos seus ambientes. Num dos estudos, os hábitos dos estudantes foram seguidos, consoante eram transferidos para uma nova universidade⁶. Foi-lhes perguntado quantas vezes viam televisão, liam o jornal e faziam exercício, antes e depois da mudança. Quis-se também averiguar em que contexto aqueles comportamentos habituais eram desempenhados. Qual era a sua perceção do contexto, onde estavam fisicamente e quem estava com eles nessa altura? As respostas a estas questões compuseram um retrato onde se podia perceber se o contexto tinha

realmente sido alterado com a mudança de um local para o outro. Por exemplo: é possível que, mesmo que ocorra uma mudança física de local, se mantenha o contexto geral. Como os quartos de hotel, um quarto de dormitório pode ser muito semelhante a outro; assim, pode não existir a *sensação* de grande mudança.

O que os testemunhos dos participantes que se mudavam de uma universidade para outra demonstraram foi que o contexto tinha muita importância na mudança de hábitos. Viram que se quisessem reduzir o tempo que passavam a ver televisão e aumentar o tempo de exercício, tal seria mais fácil depois da mudança. Isso deu-se porque a nova habitação não tem as mesmas deixas familiares que nos levam a hábitos antigos. Sem essas deixas, o nosso piloto automático não funciona com tanta suavidade e a nossa mente consciente pergunta-nos constantemente o que fazer. É por esse motivo que mudar de casa é como ir de férias: sem as rotinas estabelecidas, é necessário estar conscientemente a pensar naquilo que se quer fazer de seguida. Foi isso que se passou com estes estudantes. Em vez de, automaticamente, verem televisão ou lerem o jornal, era mais provável que pensassem «O que *planeei* eu fazer hoje?» e «O que quero *realmente* fazer agora?». Como consequência, abre-se um mundo de possibilidades.

A palavra «contexto», bastante insossa, pode também incluir outras pessoas. Reparemos ou não, somos fortemente influenciados por aqueles que nos rodeiam. Os investigadores daquele estudo descobriram que o comportamento dos participantes era perturbado por quaisquer mudanças que ocorressem no comportamento daqueles que estavam consigo. Por exemplo, os estudantes relataram que alteraram a rotina de leitura do jornal se as pessoas que os rodeavam alterassem as delas. Não é necessariamente um caso de cópia comportamental, mas simplesmente o facto de as outras pessoas nos causarem mudanças. Isto liga-se com a descoberta de que as pessoas que vivem sozinhas declaram mais frequentemente que os seus comportamentos diários

são habituais, comparativamente a pessoas que vivem acompanhadas⁷. As outras pessoas, assim sendo, perturbam as nossas rotinas, por vezes para melhor, por vezes para pior.

Vimos, então, como nascem os hábitos, como se sentem e quanto ocupam na nossa vida diária. Destacam-se três características: em primeiro lugar, realizamos os hábitos de modo automático, sem grande deliberação consciente. Em segundo lugar, os comportamentos habituais provocam, por si mesmos, pouca resposta emocional. Em terceiro lugar, os hábitos estão fortemente enraizados nas situações em que ocorrem. Sabemos também que podem variar consideravelmente no que respeita ao tempo que demoram até estarem criados. Mas que controlo temos sobre os nossos hábitos? Se quisermos mudar, quão fácil será?