

Hábito (1892)*

William James

Sua importância para a psicologia. Nesse ponto reside uma condição da atividade neural geral tão importante que merece um capítulo – me refiro à capacidade dos centros nervosos, especialmente a dos hemisférios, em adquirir hábitos. *Um hábito adquirido, do ponto de vista fisiológico, é nada mais que uma nova via de descarga formada no cérebro pela qual, desde então, certas correntes aferentes tendem a seguir.* Esta é a tese deste capítulo; nós veremos, nos capítulos posteriores e mais psicológicos, que funções tais como a associação de idéias, percepção, memória, raciocínio, a educação da vontade etc. podem ser melhor compreendidas como resultados da formação *de novo*¹ de tais vias de descarga.

O hábito tem uma base física. No momento em que alguém procura definir o que é um hábito, este alguém é levado às

* Tradução realizada por Guilherme Gutman, de “Habit”, capítulo X de *Psychology: Briefer Course*, publicado originalmente por Henry Holt and Company, em 1892.

1. Em latim, no original (nota do tradutor, doravante N. T.).

propriedades fundamentais da matéria. As leis da natureza não são nada mais do que hábitos imutáveis que os diferentes tipos elementares da matéria encontram em suas ações e reações mútuas. No mundo orgânico, contudo, os hábitos são mais variados do que isso. Mesmo os instintos variam de indivíduo para indivíduo, e são modificados no mesmo indivíduo, como veremos mais tarde, para que atendam às exigências de uma determinada situação. De acordo com os princípios da filosofia atomística, os hábitos de uma partícula elementar da matéria não podem mudar porque a partícula é, ela mesma, algo imutável; mas os hábitos de um composto da matéria podem mudar porque eles são, em última instância, relativos à estrutura do composto em questão. Tanto forças externas quanto as tensões internas podem, de uma hora para outra, tornar a estrutura algo diferente do que ela era. Isto é, elas podem fazer isso caso o corpo seja plástico o suficiente para manter a sua integridade e não se romper quando sua estrutura é afetada. A mudança de estrutura não envolve necessariamente a forma externa; ela pode ser invisível e molecular, tal como quando uma barra de ferro se torna magnética ou cristalina através da ação de certas causas externas, ou quando uma borracha se torna friável, ou quando o gesso “endurece”. Todas essas mudanças são bastante lentas. O material em questão opõe uma certa resistência ao agente modificador, que levará algum tempo para superá-la, mas a complacência gradual freqüentemente impede que o material seja inteiramente desintegrado. Quando a estrutura cede, a mesma inércia se torna uma condição de sua permanência sob a nova forma, e dos novos hábitos que o corpo, então, manifesta. Então, *plasticidade*, no sentido amplo da palavra, significa a posse de uma estrutura fraca o suficiente para ceder a uma influência, mas forte o suficiente para não se submeter inteiramente. Cada fase de equilíbrio relativamente estável em uma dada estrutura é marcada pelo que poderíamos chamar de um novo conjunto de hábitos. A matéria orgânica, especialmente o tecido nervoso, parecem dotados de um grau realmente extraordinário de plasticidade deste tipo; de modo que nós podemos formular, sem hesitação, nossa primeira proposição, como se segue: *que os fenômenos do hábito em seres vivos são devidos à plasticidade dos materiais orgânicos de que seus corpos são compostos.*

A filosofia do hábito é, portanto, em primeira instância, mais um capítulo da física do que capítulos da fisiologia ou da psicologia. Que ele é, na base, um princípio físico é algo admitido por todos os bons novos autores sobre o assunto. Eles chamam atenção para análogos de hábitos adquiridos, exibidos por matéria morta. Assim, M. Léon Dumont² escreve:

2. O escritor francês Léon Dumont (1837-77), “De l’habitude”, *Revue Philosophique*, I (abril 1876), (nota do organizador, doravante N.O., de *Writings: 1878-1899*. New York: The Library of America, 1992 – Gerald E. Myers).

Todos sabem como uma roupa, após ter sido usada por um certo tempo, se conforma melhor ao corpo do que quando ela ainda é nova; aí houve uma mudança no tecido e esta mudança é um novo hábito de coesão. Uma fechadura funciona melhor depois de ter sido usada algumas vezes; no início era requerida mais força para a superação de alguma dureza do mecanismo. A superação de sua resistência é um fenômeno de habituação. Dá menos trabalho dobrar um papel que já tenha sido dobrado; ... e, do mesmo modo, as impressões de objetos externos formam para si mesmas, no sistema nervoso, mais e mais vias apropriadas e estes fenômenos vitais voltam a ocorrer, após terem sido interrompidos um tempo, mediante excitações similares vindas de fora.

202

Não apenas no sistema nervoso. Uma cicatriz em qualquer outra parte é um *locus minoris resistentia*,³ mais sujeito a ser ferido, inflamado, a sentir dor e frio do que as partes vizinhas. Um tornozelo torcido, um braço deslocado, correm o risco de ser torcidos ou deslocados novamente; articulações que já foram atacadas de reumatismo ou de gota, membranas mucosas que já foram alvos de gripe são, a cada nova recorrência, mais sujeitas à reinfecção até que, com alguma freqüência, o estado mórbido permaneça cronicamente substituindo o estado saudável. E, no próprio sistema nervoso, é bem sabido como muitas das, assim chamadas, doenças funcionais seguem mantendo-se apenas porque aconteceu de se instalarem em um dado momento; e como a interrupção médica eficaz de alguns ataques é freqüentemente suficiente para possibilitar, novamente, às forças fisiológicas o domínio da situação e o retorno dos órgãos à sanidade de suas funções. Epilepsias, neuralgias, afecções convulsivas de vários tipos, insônias são alguns dos casos em questão. E, no que tange ao que são mais claramente hábitos, o sucesso com que um tratamento de “desabituação” pode freqüentemente ser aplicado para as vítimas de indulgência passional pouco saudável, ou mesmo para uma mera disposição irascível ou queixosa, nos mostra o quanto as manifestações mórbidas são devidas à mera inércia dos órgãos nervosos uma vez iniciados em um mau caminho.

Os hábitos se devem a vias através dos centros nervosos. Se os hábitos são devidos à plasticidade dos materiais a agentes externos, nós podemos, imediatamente, notar a quais influências externas, caso haja alguma, a matéria cerebral é plástica. Não o é a pressões mecânicas, a mudanças térmicas ou a nenhuma das forças às quais todos os outros órgãos de nosso corpo estão expostos; como vimos antes, a Natureza acolchoou e envolveu o cérebro de tal forma que as únicas impressões que podem ser feitas sobre ele são, de um lado, aquelas por meio do sangue, e, de outro, as decorrentes das raízes nervosas

3. Em latim, no original (N. T.).

sensoriais; e é às correntes infinitamente atenuadas, que atravessam estes canais nervosos, que o córtex dos hemisférios se mostra peculiarmente suscetível. As correntes, uma vez dentro, devem encontrar uma saída. Em saindo, elas deixam seus rastros nas vias que percorreram. A única coisa que elas *podem* fazer, em resumo, é aprofundar vias antigas ou fazer novas vias; e toda plasticidade do cérebro se resume em pouco quando nós o consideramos um órgão que é atravessado por correntes, a partir dos órgãos do sensorio, e que estas correntes fazem com extrema facilidade vias que não desaparecem facilmente. Então, é claro, um hábito simples, como qualquer outro evento neural – o hábito de fungar, por exemplo, ou de colocar as mãos nos bolsos, ou de roer as unhas – é, mecanicamente, nada mais do que um reflexo de descarga; e seu substrato deve ser uma via no sistema. Os hábitos mais complexos, como logo veremos mais detalhadamente, são, do mesmo ponto de vista, nada mais do que descargas *concatenadas* nos centros nervosos, relativas à presença de sistemas de vias reflexas organizadas de forma a despertarem-se sucessivamente – a impressão produzida por uma contração muscular servindo como um estímulo para provocar o seguinte, até que uma impressão final iniba o processo e feche a cadeia.

Deve-se notar que o desenvolvimento de modificações estruturais na matéria viva pode ser mais rápido do que em qualquer massa inanimada, porque a renovação nutricional incessante da qual a matéria viva é sede tende freqüentemente a corroborar e a fixar a modificação impressa, mais do que contrabalançá-la pela renovação do tecido que foi impresso. É assim que notamos, após exercitarmos nossos músculos, ou o nosso cérebro, numa nova direção, que não podemos continuar o exercício por muito tempo; mas que, após um ou dois dias de descanso, quando retomamos a atividade, um aumento de nossa destreza não raramente nos surpreende. Eu freqüentemente me dou conta disso no aprendizado de uma melodia; e, também isso, levou um autor alemão a dizer que nós aprendemos a nadar durante o inverno e a patinar durante o verão.

Efeitos práticos do hábito. Primeiro, o hábito simplifica nossos movimentos, torna-os acurados e diminui a fadiga.

O homem nasce com uma tendência a fazer mais coisas do que lhe seriam possíveis aos seus sistemas já prontos nos centros nervosos. Muitas das performances de outros animais são automáticas. Mas nele o número de performances a serem realizadas é tão grande que muitas delas devem ser fruto de trabalho doloroso. Caso a perfeição não se adquira com a prática, nem o hábito reduza o dispêndio da energia muscular e nervosa, então ele estará em apuros. Como diz o Dr. Maudsley:^{4, 5}

4. *The Physiology of Mind*, p. 154 (nota do autor, doravante, N. A.).

5. Henry Maudsley (1835-1918), fisiologista inglês (N. O.).

Se um ato não se torna mais fácil após ser realizado várias vezes, se o direcionamento cuidadoso da consciência fosse necessário, a cada vez, para a sua realização, é evidente que toda a atividade de uma vida se resumiria a um ou dois feitos – e que não se desenvolveria qualquer progresso. Um homem poderia ocupar-se o dia inteiro vestindo-se e despiendo-se; a postura de seu corpo absorveria toda sua atenção e energia; a lavagem de suas mãos ou o fechamento de um botão seriam, a cada vez, tão difíceis para ele como o seriam para uma criança em sua primeira tentativa; e, além disso, ele se tornaria completamente exausto por seu empenho. Pense no trabalho necessário para ensinar uma criança a ficar de pé, do esforço que deve ser feito e na facilidade com que, mais tarde, inconsciente de qualquer esforço, ela se porá de pé. Enquanto os atos automáticos secundários são realizados com um esforço relativamente pequeno – assim assemelhando-se aos movimentos orgânicos, ou aos movimentos reflexos originais – os esforços conscientes da vontade logo produzem exaustão. Uma medula espinhal sem... memória, seria simplesmente uma medula espinhal estúpida... É impossível para um indivíduo se dar conta do quanto ele deve às suas ações automáticas até que alguma doença tenha prejudicado seu funcionamento.

Em segundo lugar, *o hábito diminui a atenção consciente com a qual os nossos atos são realizados.*

Pode-se explicar isto abstratamente assim: se um ato requer para sua execução uma cadeia, A, B, C, D, E, F, G etc., de eventos nervosos sucessivos, então, nas primeiras performances da ação a consciência deverá deliberar, em cada um desses eventos, entre um conjunto de alternativas erradas que tendem a se apresentar; mas o hábito logo leva a que cada evento evoque seu próprio e apropriado sucessor sem qualquer outra alternativa independente e sem qualquer referência à vontade consciente, até que, finalmente, a cadeia inteira, A, B, C, D, E, F, G, se realize tão logo A ocorra, tal como se A e o restante da cadeia fossem fundidas em um fluxo contínuo. Enquanto nós estamos aprendendo a andar, a montar, a nadar, patinar, esgrimir, escrever, jogar, ou cantar, somos interrompidos por nós mesmos, a cada passo, por movimentos desnecessários e notas falsas. Quando somos proficientes, ao contrário, os resultados se seguem não apenas com o mínimo de ação muscular necessária para que aconteçam, mas também a partir de uma simples “disposição mental” instantânea. O atirador vê a ave e, antes que possa se dar conta, ele mira e atira. Um vislumbre dos olhos do adversário, uma pressão momentânea em seu florete e o esgrimista nota que ele realizou instantaneamente a parada e reentrada corretas. Uma olhadela nos símbolos musicais e os dedos do pianista terão feito soar uma torrente de notas. E não é apenas a coisa certa na hora certa que nós involuntariamente realizamos, mas também a coisa errada se esta for uma coisa habitual. Quem nunca deu corda em seu relógio ao retirar o colete durante o dia, ou retirou sua chave de

trínco ao chegar na porta de entrada de um amigo? Pessoas que, em indo aos seus quartos com o objetivo de se vestirem para o jantar, após tirarem uma peça de roupa atrás da outra acabam indo para a cama, apenas porque este era o desfecho habitual dos primeiros poucos movimentos quando executados em um horário mais tarde. Todos nós temos uma rotina definida para a execução de algumas tarefas diárias ligadas à toalete, à abertura e ao fechamento do guarda-louças familiar e coisas assim. Mas nossos centros do pensamento superiores mal sabem o que está se passando. Poucos homens conseguem dizer, de surpresa, qual meia, sapato ou perna da calça que colocam primeiro. Eles devem, primeiro, repassar mentalmente a ação; e, ainda assim, este repasse é freqüentemente insuficiente – a ação deve ser *executada*. O mesmo se dá com as questões: Qual o lado da persiana abre primeiro? De que forma minha porta abre? Etc. Eu não consigo *dar* a resposta; contudo, minha *mão* nunca comete um erro. Ninguém consegue *descrever* a ordem em que escova os cabelos ou os dentes; todavia, é como se tal ordem fosse muito bem fixada em todos nós.

Esses resultados podem ser expressos como se segue:

Na ação de desenvolvimento habitual, o que instiga cada nova contração muscular a acontecer na ordem estabelecida não é um pensamento ou uma percepção, mas a *sensação ocasionada pela contração muscular recém-ocorrida*. Um ato estritamente voluntário precisa ser guiado pela idéia, pela percepção e pela volição ao longo de todo o seu curso. Na ação habitual, a simples sensação é um guia suficiente, e as regiões superiores do cérebro e da mente ficam comparativamente livres. Um diagrama tornará o tópico mais claro:

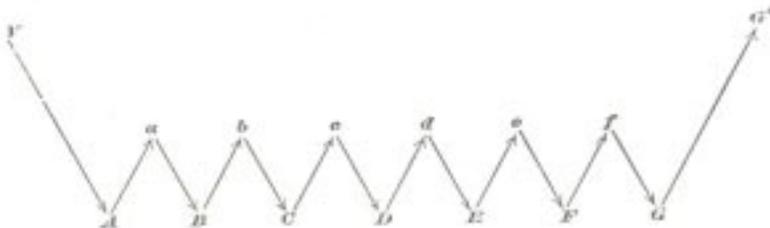


Fig. 51

Deixemos que A, B, C, D, E, F, G representem uma cadeia habitual de contrações musculares, e que a, b, c, d, e, f marquem as várias sensações que estas contrações provocam em nós quando são executadas em sucessão. Tais sensações estarão usualmente nas partes movimentadas, mas elas também podem

ser efeitos do movimento sobre o olho ou ouvido. Através delas, e através apenas delas, tomamos consciência de se a contração ocorreu ou não. Quando a série *A, B, C, D, E, F, G*, está sendo aprendida, cada uma dessas sensações se torna o objeto de um ato de atenção separado pela mente. Verificamos intelectualmente cada movimento, para ver se ele foi executado corretamente, antes de avançarmos para o seguinte. Hesitamos, comparamos, escolhemos, revogamos, rejeitamos etc.; e a ordem pela qual o movimento seguinte é deflagrado é uma ordem expressa vinda dos centros ideacionais depois que esta deliberação foi completada.

Na ação habitual, ao contrário, o único impulso que os centros intelectuais precisam emitir é o comando para *iniciar*. Isto está representado no diagrama por *V*; que pode ser um pensamento do primeiro movimento ou do último resultado, ou a mera percepção das condições habituais da cadeia, como, por exemplo, a presença do teclado próximo à mão. No presente exemplo, tão logo tenha esse pensamento, ou volição consciente, instigado o movimento *A*, então *A*, por intermédio da sensação *a* de sua própria ocorrência, desperta *B* de forma reflexa; *B*, então, excita *C* por intermédio de *b*, e assim por diante até que a cadeia termine, quando o intelecto geralmente toma conhecimento do resultado final. A percepção intelectual ao final é indicada no diagrama pelo efeito sensível do movimento *G* sendo representado em *G'*, nos centros ideacionais acima da fronteira meramente sensorial. As impressões sensoriais *a, b, c, d, e, f* teriam todas seu lugar abaixo do nível ideacional.

Hábitos dependem de sensações não atendidas. Nós chamamos *a, b, c, d, e, f* de “sensações”. Se são sensações, são sensações para as quais estamos usualmente desatentos; mas que elas são mais do que correntes nervosas parece fato, já que captam a nossa atenção caso algo dê errado. A avaliação feita por Schneider⁶ dessas sensações merece ser citada. No ato de andar, ele diz, mesmo quando a nossa atenção está inteiramente absorvida por outra parte,

... é questionável se nós poderíamos preservar o equilíbrio caso não estivesse presente alguma sensação de nossa postura corporal, e é questionável se nós poderíamos avançar com a perna caso não tivéssemos a sensação do seu movimento sendo executado ou mesmo um sentimento mínimo de impulso para registro. Tricotar parece totalmente mecânico, e a tecelã se mantém tricotando mesmo quando engajada em uma conversa animada. Mas se nós perguntamos a ela como consegue fazer isso, ela só conseguirá replicar que o tricotar segue por si mesmo. Ela poderia dizer que tem uma sensação disso, que sente em suas mãos que tricota e de como deve tricotar, e que, em consequência disso, os movimentos de tricotar são levados adiante e regulados pelas sensações a eles associadas, mesmo quando a atenção está em outro lugar...

6. O educador alemão George Heinrich Schneider (1846-1904) (N. O.).

Novamente:

Quando um aluno começa a tocar violino, para impedi-lo de levantar seu cotovelo direito ao tocar, um livro é colocado debaixo de sua axila direita, sendo-lhe ordenado que o prenda mantendo a parte superior do braço colada ao corpo. Os sentimentos musculares, bem como os sentimentos de contato ligados ao livro provocam o impulso de mantê-lo preso. Mas, freqüentemente, acontece de o aprendiz, cuja atenção se mantém absorvida na produção das notas, deixar o livro cair. Mais tarde, contudo, isto nunca acontece; a menor sensação de contato é suficiente para despertar o impulso de manter o livro em seu lugar, e a atenção pode estar inteiramente absorvida pelas notas e pelos movimentos dos dedos da mão esquerda. *A combinação simultânea de movimentos é, então, em primeira instância, condicionada pela facilidade com a qual, em nós, ao lado dos processos intelectuais, os processos de sentimentos desatentos podem acontecer.*⁷

A importância ética e pedagógica do princípio do hábito. “Hábito, uma Segunda natureza!⁸ O hábito é dez vezes a natureza” teria exclamado o Duque de Wellington; e o grau em que isso é verdadeiro, ninguém provavelmente pode avaliar melhor do que um soldado veterano. O treinamento diário e os anos de disciplina terminam por remodelar completamente o homem, bem como as possibilidades de suas condutas.

“Há uma história”, diz o Prof. Huxley, “que é suficientemente crível, pensando que pode não ser verdadeira, de um piadista profissional que, vendo um veterano da reserva levando seu jantar para casa, subitamente grita ‘atenção!’ ao que o homem instantaneamente abaixa seus braços e perde sua carne de carneiro com batatas na sarjeta. O treinamento foi maciço e seus efeitos foram incorporados à estrutura nervosa do homem”.⁹

Cavalos da cavalaria, sem cavaleiro, em muitas batalhas, têm sido vistos em formação, e executando suas evoluções costumeiras, ao som da corneta. Muitos animais domésticos parecem, pura e simplesmente, máquinas, executando, minuto a minuto, sem dúvida ou hesitação, as tarefas que lhe foram ensinadas, sem darem sinais de nenhuma outra alternativa que pudesse ser ao menos sugerida em suas mentes. Homens que envelheceram na prisão teriam pedido para ser readmitidos depois de terem recebido a liberdade. Em um acidente ferroviário, um tigre de zoológico cuja jaula quebrada ficou aberta, teria saído, mas logo

7. *Der menschliche Wille vom Standpunkte der neueren Entwicklungstheorien* (Des “Darwinismus”) (1882), p. 447-48, 439-40 (N. O.).

8. Diógenes, o cínico (412-323 a.C.): “O hábito é a segunda natureza” (N. O.).

9. Thomas Henry Huxley em *Lessons in Elementary Physiology* (1866), p. 286 (N. O.).

engatinha de volta à jaula, como se desnorreado por suas novas responsabilidades e, assim tendo feito, sente-se novamente seguro.

Hábito é, assim, a grande mola mestra da sociedade, seu agente mantenedor mais precioso. É ele sozinho que mantém todos nós dentro dos limites da lei e que salva os pobres e desvalidos de sentimentos invejosos e revoltosos. Ele sozinho previne que as mais duras e repulsivas condições de vida não sejam abandonadas por aqueles que as suportam. Ele mantém o pescador e o homem de convés no mar o inverno inteiro; ele mantém o mineiro na escuridão das minas, e segura o camponês em sua cabana de madeira e na solidão de sua fazenda por todos os meses de neve; ele nos protege da invasão pelos nativos do deserto e das regiões geladas. Ele destina todos nós à luta diária dentro dos limites de nossa criação, ou de nossas escolhas iniciais, e ao desempenho, o melhor possível, de uma ocupação que pode desagradar, mas que nos é destinada por não sermos talhados para nenhuma outra e é tarde demais para começar tudo de novo. Ele impede que extratos sociais diferentes se misturem. Já aos 25 anos se percebe a instalação de maneirismos profissionais no caixeiro-viajante jovem, no médico jovem, no pastor jovem, no advogado jovem. Vê-se as pequenas linhas talhadas por toda a personalidade, os costumes de pensamento, em uma palavra, os detalhes produzidos na “oficina”, e dos quais o sujeito, tanto quanto das dobras de suas articulações, logo não poderá mais escapar. No todo, é melhor que ele não possa escapar. É melhor para o mundo que, na maioria de nós, por volta dos trinta anos, a personalidade tenha se fixado como o gesso, e nunca amoleça novamente.

Se o período entre os vinte e os trinta anos é o período crítico na formação dos hábitos intelectuais e profissionais, o período abaixo dos vinte é ainda mais importante para a fixação dos hábitos *peçoais*, assim adequadamente chamados, como vocalização e pronúnciação, gesticulação, locomoção e discurso. Quase nunca uma língua aprendida depois dos vinte é falada sem sotaque estrangeiro; quase nunca um jovem que ascende socialmente é capaz de desaprender a nasalidade e outros vícios de fala formados pelas associações de seus anos de desenvolvimento. Quase nunca, na verdade, não importa quanto dinheiro ele tenha em seu bolso, ele terá a capacidade de nem mesmo aprender a se *vestir* como um bem-nascido. Os comerciantes oferecem a ele seus artigos tão avidamente quanto ao mais importante dos “janotas”, mas ele simplesmente *não consegue* comprar as coisas certas. Uma lei invisível, tão potente quanto a gravitação, o mantém dentro de sua órbita; ela ordenou este ano como o último; e a maneira de fazer com que seus progressos no entendimento do modo de se vestir lhe permitam aprender a vestir-se bem, será para ele um mistério até o dia de sua morte.

O grande negócio, então, em toda educação, é *fazer de nosso sistema nervoso nosso aliado, em vez de nosso inimigo*. Isto é, fundar e capitalizar as nossas aquisições e viver despreocupado sobre o fundo. *Para isso devemos tornar automáticas e habituais, tão cedo possível, tantas ações úteis quanto forem possíveis*, e nos prevenirmos do crescimento em vias que podem ser desvantajosas para nós, assim como nos prevenimos da peste. Quanto mais dos detalhes da vida diária conseguimos legar à custódia sem esforço do automatismo, tanto mais nossas faculdades mentais superiores estarão livres para o seu trabalho próprio. Não há ser humano mais miserável do que aquele no qual nada é habitual, mas tudo é indecisão, e no qual o acender de cada charuto, o beber de cada xícara, a hora de levantar e de ir para a cama a cada dia, e o início de cada pequena tarefa, são objetos de deliberação volitiva expressa. A metade de todo o seu tempo será gasto em decidir-se, ou arrepende-se, sobre tópicos que deveriam estar tão enraizados como se praticamente não existissem para sua consciência. Se há essas obrigações diárias ainda não enraizadas em algum de meus leitores, faça-o começar agora mesmo a corrigir-se no assunto.

No capítulo do professor Bain¹⁰ sobre “Os hábitos morais” há formuladas algumas observações admiráveis. Duas grandes máximas emergem de sua abordagem. O primeiro é o de que na aquisição de um novo hábito, ou no abandono de um hábito antigo, devemos cuidar para *iniciarmos tão forte e decididamente quanto pode ser uma iniciativa*. Acumule todas as circunstâncias possíveis que reforcem os motivos corretos; coloque-se, infatigavelmente, em condições que encorajem o novo movimento; crie compromissos incompatíveis com o velho; faça uma promessa pública, caso a situação permita; em resumo, envolva sua resolução com todo apoio que você conheça. Isto dará ao seu novo começo uma carga tal, que a tentação de sucumbir não ocorrerá tão rapidamente quanto antes; e, a cada dia durante o qual uma falha é postergada, acrescenta às chances de que ela não aconteça mais.

A segunda máxima é: *Nunca permita que uma exceção ocorra até que o novo hábito esteja seguramente enraizado em sua vida*. Cada lapso é como o deixar cair de um rolo de barbante que alguém está enrolando cuidadosamente; uma só escorregadela desfaz mais do que um número grande de voltas enrolará novamente. A *continuidade* de treinamento é um meio notável de fazer com que o sistema nervoso atue correta e infalivelmente. Como diz o professor Bain:

A peculiaridade dos hábitos morais, contra distinguindo-os das aquisições intelectuais, é a presença de duas forças inimigas, uma crescendo gradualmente sobre a outra. É necessário, sobretudo, em tal situação, nunca perder uma batalha.

10. Alexander Bain. *The Emotions and the Will* (3rd ed., 1875) (N. O.).

Cada ganho do lado errado desfaz o efeito de muitas conquistas do certo. A precaução essencial, portanto, é, então, a de regular as duas forças oponentes, de modo que uma delas possa ter uma série ininterrupta de sucessos, até que a repetição a tenha fortalecido a tal nível que a tenha tornado capaz de competir com a opositora, sob quaisquer circunstâncias. Esta é, teoricamente, a melhor carreira do progresso mental.

A necessidade de garantir o sucesso no *começo* é imperativa. A falência de início tende a sufocar a energia de todas as tentativas futuras, enquanto experiências passadas de sucesso fortalecem o vigor futuro. Goethe disse, para um homem que o consultou a respeito de um empreendimento, mas que desacreditava de suas próprias forças: “Ach! Você precisa apenas soprar nas suas mãos!”¹¹ E a observação ilustra o efeito, sobre o espírito de Goethe, de sua habitualmente bem-sucedida, própria carreira.

A questão da “retirada”, no abandono de hábitos como o de beber e o vício ao ópio, se coloca aqui, e é uma questão em torno da qual os especialistas divergem, dentro de certos limites, em vista do que pode ser o melhor em cada caso individual. No geral, todavia, toda opinião especializada concordará que a aquisição abrupta do novo hábito é o melhor caminho, *caso haja uma possibilidade real de levá-lo adiante*. Nós devemos ser cuidadosos em não oferecer à vontade uma tarefa tão severa, de modo a garantir que não se frustre de início; mas *providenciar uma que possa ser sustentada*, um período doloroso de sofrimento, e, então, um tempo livre de dor, é a melhor coisa a visar em caso de se estar abandonando um hábito como aquele do ópio, ou apenas na mudança dos momentos de retomada ou de trabalho. É surpreendente como, logo, um desejo irá morrer de inanição caso ele *nunca* seja alimentado.

Primeiro se deve aprender, imóvel, sem olhar nem para a direita, nem para a esquerda, a caminhar firmemente na via reta e estreita, antes que se possa começar “a ser guiado pelo *self* novamente”. Aquele que, a cada dia, apresenta uma nova resolução, é como alguém que chegando à margem do fosso que ele está prestes a transpor, pára continuamente e retorna para uma nova jornada. Sem um avanço *ininterrupto*, não há tal coisa como a *acumulação* das possíveis forças éticas. E para tornar isto possível, para nos exercitar e nos habituar a isso, há a bênção soberana do trabalho regular.¹²

Uma terceira máxima pode ser somada ao par precedente: *Aproveite toda oportunidade possível para agir em acordo com cada decisão tomada e com cada*

11. Julius Baumann relata a anedota em *Handbuch der Moral nebst Abriss der Rechtsphilosophie* (1879), de acordo com James em *The Principles of Psychology* (N. O.).

12. J. Bahnsen. *Beiträge zur Charakterologie*, vol. I, 1867, p. 209 (N. A.).

impulso experimentado na direção dos hábitos a que você aspira. Não é no momento da formação dos hábitos, mas no momento em que produzem efeitos motores que resoluções e aspirações comunicam o novo *set* ao cérebro. Como o autor, por último citado, nota:

A presença atual da oportunidade prática, por si só, provê o fulcro sobre o qual a alavanca pode repousar, por meio da qual a vontade moral poderá multiplicar sua força e erguer-se às alturas. Aquele que não tenha um terreno sólido sobre o qual se apoiar, nunca irá além do estágio de um gesticular vazio.

Não importa o quão cheio alguém tenha o seu estoque de *máximas* e, não importa quão bons sejam seus *sentimentos*. Se não tirou vantagem de toda oportunidade concreta para *agir*, o caráter permanece inteiramente alijado do melhor. De boas intenções, o inferno está cheio. E esta é uma conseqüência óbvia dos princípios que nós delineamos. Um “caráter”, como diz J. S. Mill, “é uma vontade completamente modelada”;¹³ e uma vontade, no sentido dado por ele, é um agregado de tendências a agir de um modo definido, disposto e firme sobre todas as principais ocorrências da vida. Uma tendência a agir só se torna efetivamente enraizada em nós, em proporção à frequência ininterrupta na qual as ações efetivamente ocorrem, e ao desenvolvimento do cérebro para o seu uso. Quando uma resolução, ou um sentimento ardoroso, é deixado evaporar sem dar frutos práticos, é pior do que uma chance perdida; isto trabalha no sentido de impedir que emoções e resoluções futuras tomem a via normal de descarga. Não há tipo de caráter humano mais desprezível do que aquele do sentimental desfibrado e sonhador, que passa a vida em um mar agitado de sensibilidade e emoção, mas que nunca fez uma ação concreta valorosa. Rousseau, inflamando todas as mães da França, por sua eloqüência, a seguir a Natureza e a cuidar de seus bebês elas mesmas, enquanto ele mandava suas próprias crianças para a roda dos expostos, é o exemplo clássico do que eu pretendo dizer. Mas cada um de nós, em dada medida, depois de arder por um Bem abstratamente formulado, pode, na prática, ignorar algum caso atual, dentre os “outros particulares” ordinários que o mesmo Bem disfarçadamente espreita, assim marchando diretamente por sobre o mesmo caminho de Rousseau. Todos os Bens são encobertos pela vulgaridade de seus concomitantes, no mundo do dia a dia; mas aí daquele que só pode reconhecê-lo em sua forma pura abstrata. O hábito de leitura de romances, ou de idas ao teatro excessivas, produzirá verdadeiros monstros nesta linha. O choro da dama russa motivado pelas personagens fictícias

13. *A System of Logic, Ratiocinative and Inductive* (8th ed.), v. II, p. 429, 1872. Mill está citando Novalis (N. O.).

na peça, enquanto o seu cocheiro congela mortalmente em seu assento do lado de fora, é o tipo da coisa que acontece em toda parte numa escala menos evidente. Mesmo o hábito de indulgência excessiva na música, para aqueles que não são nem executantes nem suficientemente dotados musicalmente para tomá-la de um modo puramente intelectual, tem, provavelmente, um efeito de afrouxamento do caráter. Torna-se preenchido por emoções que habitualmente passam sem incitar nenhum feito, e, assim, a condição sentimental de inércia é mantida. O remédio seria o de nunca experimentar uma emoção em um concerto sem, depois, expressá-la de *algum* modo ativo. Deixe que a expressão seja a mais discreta do mundo – falar de modo estimulante com a avó de alguém, ou ceder o lugar no coche – mas não deixe de empenhá-la.

Estes últimos casos nos fazem cientes de que não apenas *linhas particulares* de descarga, mas também *formas gerais* de descarga, parecem ser sulcadas, pelo hábito, no cérebro. Assim como, se nós deixarmos nossas emoções se dissiparem, elas engendrarão um caminho de dissipação; há razões para supor que se nós, com frequência, desistirmos de fazer um esforço, antes de tomarmos conhecimento, nossa capacidade de realizar esforços terá ido embora; e que, se nós permitirmos a errância de nossa atenção, ela logo estará vagueando todo o tempo. Atenção e esforço são, como nós veremos mais tarde, dois nomes para o mesmo fato psíquico.¹⁴ A quais processos cerebrais eles correspondem, não sabemos. De qualquer modo, a razão mais forte para se acreditar que eles dependam de processos cerebrais, e que não são atos puros do espírito, é apenas o fato de que eles parecem, em algum grau, sujeitos à lei do hábito, que é uma lei material. Como uma máxima prática final, relativa a estes hábitos da vontade, nós podemos, então, oferecer algo como: *Mantenha a capacidade de esforço viva em você através de um pequeno esforço gratuito a cada dia*. Isto é, seja sistematicamente ascético ou heróico em pequenos e desnecessários pontos, faça a cada dia, ou a cada dois dias, alguma coisa por nenhuma outra razão, senão a de que você antes preferiria não fazê-la, e então, quando o momento de necessidade extrema se aproximar, você não se encontrará desfibrado e destreinado para resistir ao teste. O ascetismo deste tipo é como o seguro que um homem paga para suas casas e para os seus bens. O encargo não lhe oferece nada de bom na ocasião e, possivelmente, não lhe trará nunca nenhum retorno. Mas se o fogo *vier*, o fato de ter pago será sua salvação da ruína. O mesmo se passa com o homem que se acostumou diariamente a hábitos de atenção concentrada, de volição enérgica e de abnegação a coisas desnecessárias. Ele

14. As relações entre *atenção* e *esforço* são bem trabalhadas por James no capítulo XIII – *Attention* – do *Psychology: Briefer Course* (N. T.).

permanecerá como uma torre quando tudo balançar ao seu redor, e quando os outros mortais mais moles forem separados como o joio do trigo.

O estudo fisiológico das condições mentais é, deste modo, o aliado mais poderoso da ética exortatória. O inferno do qual nos fala a teologia, no qual se padecerá futuramente, não é pior do que o inferno que construímos, para nós mesmos neste mundo, pela modelagem habitual de nossos caracteres no caminho errado. Pudesse o jovem compreender quão logo ele se tornará um mero pacote de hábitos ambulante, teria mais cuidado com a sua conduta, enquanto no estado plástico. Nós estamos tecendo os nossos próprios futuros, bons ou maus, e que nunca se desfazem. Cada pequeno movimento, de virtude ou de vício, deixa a sua, nunca pequena, marca. O bêbado Rip Van Winkle, na peça de Jefferson,¹⁵ desculpa-se a si mesmo, por cada nova falha, dizendo: “Eu não contarei esta vez!”. Bem! Ele pode não contá-la, e um céu bondoso pode não contá-la; mas, não obstante, ela estará sendo contada. Em suas células e fibras nervosas, as moléculas a estão contando, registrando e estocando para ser usada contra ele quando vier a nova tentação. Nada do que fazemos é, no sentido literal cientificamente estrito, apagado. É claro que isso tem seu lado bom, assim como um lado mau. Assim como nos tornamos beberrões permanentes por muitos drinques separados, assim nos tornamos santos na moral, autoridades e peritos nas esferas prática e científica, por muitos atos e horas de trabalho. Não permita que nenhum jovem tenha qualquer ansiedade sobre o desfecho de sua educação, qualquer que seja a linha adotada. Caso ele se mantenha sinceramente ocupado em cada hora de seu dia de trabalho, ele pode, em segurança, deixar o resultado final acontecer. Ele pode, com toda a certeza, contar em acordar uma bela manhã e notar-se um dos mais competentes de sua geração naquilo que ele escolheu. Silenciosamente, por entre todos os detalhes de sua ocupação, o *poder de avaliar*, em todas as esferas do assunto, terá crescido, por si mesmo, nele como um bem que nunca irá embora. As pessoas jovens deveriam saber desta verdade por antecipação. Ignorá-la, provavelmente, tem engendrado mais esmorecimento e covardia em jovens embarcando em carreiras árduas do que todas as outras causas juntas.

15. *Rip Van Winkle* (1865) de Dionysius L. Boucicalt, com revisões freqüentes do papel título por Joseph Jefferson, que a estreou por anos. (Boucicalt, na verdade, reescreveu a versão de Jefferson da história de Washington Irving, após sua produção malsucedida em 1859) (N. O.).