

UM VÍCIO OU UMA MANIA: PREJUÍZOS DIFERENTES!

Você está me ouvindo? Então responda-me se roe as unhas? Estou tomando o roer unhas como um exemplo para explicar para você que Vício e mania não identificam certos comportamentos que você tem. Vício e hábito não tem o mesmo significado. Então muito cuidado com os remédios para cada um deles.

O **vício** é quando o corpo e a mente criam uma dependência. Pode ser em cigarro, álcool, drogas ou até em comportamentos, como apostar ou ficar horas no celular. No vício, o corpo se acostuma tanto, que quando a pessoa tenta parar, ele reclama: vem tremor, ansiedade, insônia, aquela sensação de que falta alguma coisa. É forte, é físico, é mental. E é aí que entra a primeira ênfase: **o vício é mais do que um hábito, o vício é uma necessidade que machuca.**¹



Já a **mania** é diferente. Mania é um hábito repetitivo, quase automático, como roer unha, mexer no cabelo, conferir a porta várias vezes. Não existe dependência física. A pessoa pode sentir desconforto se não fizer, mas não vai ter crises de abstinência. Aqui vai a segunda ênfase: **a mania incomoda, mas o vício aprisiona.**²

E tem uma coisa que quase ninguém para pra pensar: **o arrependimento**. No vício, o arrependimento costuma vir com pesos profundos. A pessoa muitas vezes sabe que está prejudicando a si e a outros, promete pra si mesma que vai parar, mas acaba repetindo e se sente derrotada. É um ciclo que corrói a autoestima. Já na mania, o arrependimento é mais leve. É aquele “poxa, fiz de novo”, mas que logo passa, porque a consequência não é tão devastadora. Por isso, terceira ênfase: **no vício, o arrependimento dói e volta todo dia; na mania, ele passa e você segue.**

Resumindo: mania é hábito, vício é prisão. Mania é incômodo, vício é sofrimento. E entender isso é o primeiro passo pra ajudar alguém — ou a si mesmo — a buscar a saída certa. Identifique e ajuste seu modo de encarar seu arrependimento pelo vício e pela sua mania.

- Essa mensagem responde à pergunta: **Saber e reconhecer a identidade até mesmo dos males que assaltam a natureza humana é importante para reconhecer o remédio para cada um?**
- Aplicação para sua vida: **Identifique como o vício e a mania escondem a natureza e do seu comportamento e modo de pensar. Então a mudança do pensamento traz cura.**

¹ ¹⁸ E não vos embriagueis com vinho, em que há contenda, mas enchei-vos do Espírito, **Efésios 5:18** A referências a produtos químicos que alteram a percepção da realidade e impedem reações de auto cuidado com saúde, relacionamentos de responsabilidades consigo e com outros a sua volta.

² Essa palavra é frequentemente usada para rotular hábitos e condutas como, por exemplo a expressão ‘mania de limpeza’ ou ‘mania de organização’. Referem-se as atitudes dos que buscam em boas atitudes um modo de sentir-se mais seguro, ignorando atitudes com a prioridade mais urgentes no momento. Popularmente se diz “atitudes esquisitas”