



ENGRENAGENS INVISÍVEIS: OS HÁBITOS INCONSCIENTES NA FORMAÇÃO DA PERSONALIDADE HUMANA

INVISIBLE GEARS: UNCONSCIOUS HABITS IN THE FORMATION OF HUMAN PERSONALITY

ENGRANAJES INVISIBLES: HÁBITOS INCONSCIENTES EN LA FORMACIÓN DE LA PERSONALIDAD HUMANA

 <https://doi.org/10.56238/levv17n58-013>

Data de submissão: 05/02/2026

Data de publicação: 05/03/2026

Gilson Aires de Menezes Júnior

Mestre em Direito Constitucional

Instituição: Instituto de Direito Público (IDP)

RESUMO

Este artigo toma como ponto de partida a hipótese de que os hábitos inconscientes funcionam como “engrenagens invisíveis” que sustentam a construção da personalidade humana, na medida em que, ao longo da vida, se estabelecem modos recorrentes de pensar, sentir e agir que escapam à consciência e acabam sendo confundidos com um simples “jeito de ser”. Procura-se, nesse percurso, articular a tradição da psicanálise clássica com pesquisas contemporâneas sobre hábitos e autorregulação, mostrando como esses padrões repetidos nascem de formações do inconsciente, derivadas de desejos recalçados, conflitos internos, mecanismos de defesa e aprendizagens implícitas, até se consolidarem em traços relativamente estáveis de caráter, que orientam escolhas, vínculos afetivos e formas de presença no mundo. A partir das contribuições de Freud, Lacan, Jung e Klein, discute-se a constituição do aparelho psíquico, os mecanismos de defesa, a lógica da repetição e o lugar central do desejo, relacionando essas formulações a autores atuais como Clear e Brewer, que concebem os hábitos como circuitos de recompensa, rotinas automáticas e dispositivos de construção de identidade, o que possibilita aproximar o vocabulário psicanalítico dos achados da psicologia cognitiva, da neurociência e da ciência dos hábitos, culminando na proposta da metáfora das engrenagens invisíveis para compreender os hábitos inconscientes como eixo de articulação entre experiência subjetiva, estruturas simbólicas e práticas cotidianas, com importantes efeitos clínicos e éticos para os processos de mudança de personalidade e de reorganização dos modos de vida.

Palavras-chave: Hábitos Inconscientes. Personalidade. Psicanálise. Desejo. Linguagem. Hábitos Contemporâneos.

ABSTRACT

This article takes as its starting point the hypothesis that unconscious habits function as “invisible gears” that sustain the construction of human personality, insofar as, throughout life, recurrent ways of thinking, feeling, and acting are established that escape conscious awareness and end up being confused with a simple “way of being.” In this trajectory, it seeks to bring together the tradition of classical psychoanalysis and contemporary research on habits and self-regulation, showing how these repeated patterns arise from unconscious formations derived from repressed desires, internal conflicts, defense mechanisms, and implicit learning, until they are consolidated into relatively stable traits of character that guide choices, affective bonds, and forms of presence in the world. Drawing on the

contributions of Freud, Lacan, Jung, and Klein, it discusses the constitution of the psychic apparatus, the mechanisms of defense, the logic of repetition, and the central place of desire, relating these formulations to contemporary authors such as Clear and Brewer, who conceive habits as reward circuits, automatic routines, and devices for identity construction, which makes it possible to bring psychoanalytic vocabulary closer to findings from cognitive psychology, neuroscience, and habit science, culminating in the proposal of the metaphor of invisible gears to understand unconscious habits as an axis articulating subjective experience, symbolic structures, and everyday practices, with important clinical and ethical implications for processes of personality change and the reorganization of ways of life.

Keywords: Unconscious Habits. Personality. Psychoanalysis. Desire. Language. Contemporary Habits.

RESUMEN

Este artículo parte de la hipótesis de que los hábitos inconscientes funcionan como "engranajes invisibles" que sustentan la construcción de la personalidad humana, en la medida en que, a lo largo de la vida, se establecen formas recurrentes de pensar, sentir y actuar que escapan a la conciencia y terminan confundándose con una simple "forma de ser". En este proceso, se busca articular la tradición del psicoanálisis clásico con la investigación contemporánea sobre hábitos y autorregulación, mostrando cómo estos patrones repetidos surgen de formaciones inconscientes derivadas de deseos reprimidos, conflictos internos, mecanismos de defensa y aprendizaje implícito, hasta consolidarse en rasgos de carácter relativamente estables que guían las elecciones, los vínculos afectivos y las formas de presencia en el mundo. Basándose en las contribuciones de Freud, Lacan, Jung y Klein, este artículo analiza la constitución del aparato psíquico, los mecanismos de defensa, la lógica de la repetición y el papel central del deseo. Relaciona estas formulaciones con autores contemporáneos como Clear y Brewer, quienes conciben los hábitos como circuitos de recompensa, rutinas automáticas y mecanismos de construcción de la identidad. Este enfoque permite una conexión más estrecha entre el vocabulario psicoanalítico y los hallazgos de la psicología cognitiva, la neurociencia y la ciencia de los hábitos, culminando en la metáfora propuesta de los engranajes invisibles para comprender los hábitos inconscientes como eje articulador entre la experiencia subjetiva, las estructuras simbólicas y las prácticas cotidianas, con importantes implicaciones clínicas y éticas para los procesos de cambio de personalidad y la reorganización de los estilos de vida.

Palabras clave: Hábitos Inconscientes. Personalidad. Psicoanálisis. Deseo. Lenguaje. Hábitos Contemporáneos.

1 INTRODUÇÃO

A metáfora das engrenagens invisíveis sugere que aquilo que move a personalidade humana nem sempre se deixa ver diretamente, pois por trás de nossos gestos cotidianos, escolhas afetivas, modos de falar e de ocupar espaços sociais, operam hábitos inconscientes que foram sendo formados em camadas sucessivas de experiência e defesa, muitas vezes desde a infância, de tal forma que o sujeito tende a confundir esses padrões cristalizados com uma suposta essência de seu “eu”, quando, na verdade, são respostas repetidas a conflitos psíquicos e demandas ambientais que se automatizaram ao longo do tempo.

Sob outra perspectiva, Jung enfatiza que a personalidade se constrói na tensão entre consciência e inconsciente, sendo este povoado por complexos e imagens arquetípicas que influenciam de maneira decisiva a forma como o sujeito percebe e interpreta a realidade, o que conduz à formação de hábitos de percepção, de sentimento e de ação que se repetem como roteiros internos relativamente estáveis.

Ao propor que os complexos se organizam em torno de núcleos afetivos intensos, frequentemente associados a experiências precoces, o autor abre caminho para compreender como certas situações acionam respostas automáticas do sujeito, que repete sempre o mesmo tipo de reação, mesmo quando reconhece que o resultado é disfuncional ou doloroso. Essa repetição não é apenas um dado comportamental observável, mas traduz a permanência de configurações inconscientes que ainda não foram integradas à personalidade consciente, indicando que as engrenagens invisíveis da vida psíquica seguem operando à revelia da vontade declarada. (JUNG, 1912)

Lacan, por sua vez, radicaliza a compreensão do inconsciente ao formulá-lo como estruturado como uma linguagem, o que implica pensar que os hábitos, longe de serem apenas rotinas mecânicas, podem ser entendidos como modos de inscrição e repetição de cadeias significantes que organizam o desejo e a relação do sujeito com o Outro. Nessa perspectiva, a personalidade é menos uma substância que um efeito de posições assumidas na trama simbólica do discurso, de modo que aquilo que se manifesta como “jeito de ser” corresponde a formas reiteradas de responder às demandas e ao desejo do Outro, por meio de gestos, escolhas e estilos de gozo que se sedimentam.

O presente artigo pretende articular essas contribuições da psicanálise com estudos contemporâneos sobre hábitos, explorando a hipótese de que os hábitos inconscientes funcionam como engrenagens invisíveis que, ao mesmo tempo, estabilizam a personalidade e limitam sua capacidade de transformação, apontando para a importância de uma leitura clínica e crítica desses padrões repetitivos. (LACAN, 1964)

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A FORMAÇÃO DA PERSONALIDADE NA PSICANÁLISE FREUDIANA

2.1.1 Estrutura do aparelho psíquico: id, ego e superego

Na teoria freudiana, o id é concebido como o reservatório pulsional mais primitivo, regido pelo princípio do prazer e pela busca imediata de satisfação, o que significa que, desde o início da vida, impulsos de desejo tendem a se repetir em busca de alívio de tensões internas, produzindo padrões de busca de prazer que podem converter-se em hábitos arraigados ao longo do desenvolvimento. Essa camada profunda da vida psíquica não se orienta por normas ou pela lógica da realidade, mas por experiências de satisfação que deixam marcas, de modo que certos modos de obter prazer ou de evitar desprazer podem ser reatualizados de forma automática em diferentes contextos, sem que o sujeito reconheça aí a repetição de um roteiro pulsional antigo. (FREUD, 1900)

Assim, o id fornece a matéria prima energética que, ao encontrar as exigências da realidade e da cultura, será progressivamente organizada em formas relativamente estáveis de desejar e de reagir, contribuindo para a constituição de traços de personalidade que expressam essas engrenagens invisíveis de busca de prazer. (FREUD, 1900)

O ego, por sua vez, surge como instância mediadora entre as exigências pulsionais do id, as interdições e ideais do superego e as condições impostas pelo mundo externo, o que o coloca na posição de criar estratégias para lidar com conflitos recorrentes e situações de tensão, transformando soluções momentâneas em modos habituais de funcionamento. À medida que o sujeito descobre que nem todo desejo pode ser satisfeito, o ego aprende a adiar, deslocar ou transformar as demandas pulsionais, e esse trabalho de negociação vai se consolidando em formas de lidar com a frustração, a culpa e a ansiedade que tendem a se repetir como estilos pessoais. (FREUD, 1900)

Desse modo, aquilo que aparece como traço de personalidade, como por exemplo uma tendência a evitar conflitos ou a se colocar em posição de controle, pode ser compreendido como um arranjo relativamente eficaz que o ego encontrou para administrar contradições internas e externas, arranjo que se converte em hábito psíquico e comportamental. (FREUD, 1900)

O superego representa a interiorização das normas e proibições parentais e sociais, funcionando como juiz interno que vigia, critica e pune, o que introduz na personalidade uma engrenagem marcada por ideais e exigências muitas vezes rígidos, que se manifestam em hábitos de autoavaliação severa e de autocobrança constante. (FREUD, 1900)

A formação do superego implica que o sujeito incorpora a voz do Outro como instância que observa e julga, e essa voz tende a repetir frases, mandatos e proibições que se transformam em pensamentos automáticos e em sentimentos de culpa que surgem quase instantaneamente diante de certas situações, ainda que não haja um motivo racional claro. Assim, hábitos como o perfeccionismo, a necessidade de agradar ou a tendência a sabotar oportunidades de prazer podem ser vistos como

efeitos duradouros de um superego estruturado em torno de ideais difíceis de alcançar e de uma dificuldade em tolerar a própria falibilidade. (FREUD, 1900)

A articulação entre id, ego e superego permite compreender a personalidade como uma configuração em constante negociação, em que hábitos psíquicos e comportamentais se formam como compromissos entre desejos, defesas e normas internalizadas, de tal forma que cada gesto repetitivo carrega a marca de um arranjo singular entre essas instâncias. (FREUD, 1900)

Em vez de pensar o sujeito como possuidor de uma essência fixa, a psicanálise freudiana mostra que o que chamamos de “caráter” resulta da sedimentação de soluções de compromisso que se mostraram minimamente funcionais na história daquele indivíduo e, por isso, foram repetidas até se tornarem parte de seu modo de ser. Essa visão permite reler os hábitos não apenas como rotinas práticas, mas como formações de compromisso que mantêm em funcionamento as engrenagens invisíveis da vida psíquica, estabilizando o sujeito e, ao mesmo tempo, limitando a plasticidade de sua personalidade. (FREUD, 1900)

Dessa forma, o modelo estrutural do aparelho psíquico oferece uma chave importante para entender como se constitui o eixo da personalidade, pois a maneira como o ego organiza defesas, negocia com o superego e canaliza as forças do id tende a se cristalizar em regularidades de resposta, que vão sendo percebidas pelos outros e pelo próprio sujeito como traços característicos. (FREUD, 1900)

Com o tempo, o indivíduo passa a se identificar com esses traços, dizendo de si mesmo que é “ansioso”, “controlador” ou “desligado”, sem perceber que tais qualidades resultam de arranjos dinâmicos entre instâncias psíquicas em conflito, que foram sendo reforçados por contingências externas e por ganhos secundários. Nesse sentido, a estrutura id, ego e superego pode ser vista como um conjunto de engrenagens internas cujos movimentos, em boa parte inconscientes, produzem a aparência de um “eu” coeso, enquanto, na realidade, se trata de um equilíbrio sempre precário entre desejos, proibições e recursos de adaptação. (FREUD, 1900)

2.1.2 Mecanismos de defesa e repetição de padrões

Os mecanismos de defesa são descritos por Freud como estratégias inconscientes do ego para lidar com impulsos, sentimentos e ideias que provocam angústia, o que significa que, na prática, funcionam como hábitos psíquicos de evitar ou transformar conteúdos que ameaçam a coesão do eu, sendo acionados com tal rapidez que o sujeito raramente percebe sua operação. (FREUD, 1900)

A repressão, por exemplo, exclui da consciência representações incompatíveis com o ideal de si, mas não impede que elas retornem disfarçadas em sintomas, atos falhos e escolhas repetitivas, por meio das quais o recalcado insiste em se manifestar. Dessa maneira, um mesmo tipo de defesa pode ser mobilizado em situações diversas, produzindo padrões estáveis de reação, como a tendência a negar

problemas, a deslocar a responsabilidade para o outro ou a racionalizar experiências afetivas intensas, o que contribui para a formação de uma personalidade que se organiza em torno desses modos habituais de proteção contra a angústia. (FREUD, 1900)

Klein amplia a compreensão dos mecanismos de defesa ao descrever processos como cisão, idealização e identificação projetiva, que operam de forma muito precoce na relação do bebê com seus objetos primários e criam matrizes para a organização posterior da personalidade, especialmente nos quadros que hoje chamamos de distúrbios de personalidade. (KLEIN, 1952)

Quando o sujeito tende a cindir os objetos em totalmente bons ou totalmente maus, e a projetar nos outros impulsos que não suporta reconhecer em si mesmo, está repetindo um arranjo defensivo que se cristalizou em um período de extrema dependência, transformando se em hábito relacional. Esses mecanismos, ao se repetirem ao longo da vida, organizam um modo característico de se vincular, no qual o outro é constantemente colocado em posições extremas, ora idealizado, ora perseguido, o que evidencia a força das engrenagens invisíveis constituídas na relação inicial com as figuras cuidadoras. (KLEIN, 1952)

Jung, ao trabalhar com o conceito de complexos, mostra que certos núcleos de experiência altamente carregados de afeto tendem a se autonomizar dentro da psique, reagindo de modo quase automático a estímulos que funcionam como gatilhos, o que explica por que determinadas situações provocam respostas desproporcionais e repetitivas. (JUNG, 1912)

Cada complexo, ligado a um tema específico, como rejeição, abandono ou poder, contém um conjunto de lembranças, fantasias e emoções que se ativam em bloco, orientando a percepção e a conduta de forma habitual, como se o sujeito fosse tomado por uma “forma de ser” que se impõe naquele contexto. Nesse sentido, os distúrbios de personalidade podem ser compreendidos como arranjos nos quais determinados complexos dominam o campo psíquico, fazendo com que hábitos de sentir e agir ligados a esses núcleos se repitam de maneira compulsiva, mesmo em detrimento do bem-estar do indivíduo. (JUNG, 1912)

Na leitura lacaniana, a repetição de padrões não é apenas um fenômeno comportamental ou defensivo, mas revela a insistência de um significante que retorna no lugar do recalcado, marcando a posição do sujeito na cadeia simbólica que o constitui, o que faz com que muitos hábitos aparentemente banais sejam, na verdade, formas de inscrição de uma resposta ao desejo do Outro. (LACAN, 1964)

A compulsão de repetição, assim, não se esgota na ideia de que o sujeito repete para dominar uma situação traumática, mas indica a estrutura mesma de sua inserção na linguagem, na medida em que determinadas cenas, frases e gestos são retomados em diferentes momentos da vida, como se o sujeito estivesse sempre encenando um texto que não escreveu, mas do qual participa. Isso permite pensar os hábitos como efeitos de uma lógica significante, na qual a posição assumida diante do Outro

se traduz em modos repetidos de falar, desejar e sofrer, que acabam por compor a textura de sua personalidade. (LACAN, 1964)

Em diálogo com essas concepções psicanalíticas, Brewer descreve, a partir de evidências neurocientíficas e de sua experiência clínica, como o cérebro aprende a associar determinados comportamentos a alívios de ansiedade ou pequenas recompensas, gerando loops de hábito que se repetem mesmo quando o sujeito declara querer agir de outra forma, o que é particularmente visível em quadros de ansiedade e dependência. (BREWER, 2021)

Esses loops envolvem um gatilho interno ou externo, uma rotina e uma sensação de recompensa que, ao se reforçar, cria um caminho preferencial na rede neural, tornando cada vez mais difícil interromper o padrão, o que se aproxima da ideia psicanalítica de compulsão de repetição. Ao compreender esses circuitos, torna-se possível propor intervenções que introduzem curiosidade e consciência no momento da rotina, abrindo a possibilidade de flexibilizar hábitos que, até então, funcionavam como engrenagens invisíveis condicionando o campo de escolhas do indivíduo. (BREWER, 2021)

2.2 HÁBITOS COMO FORMAÇÕES DO INCONSCIENTE EM FREUD

Quando Freud analisa os sonhos como realizações disfarçadas de desejos recalçados, descreve mecanismos de condensação e deslocamento que reorganizam o material psíquico em narrativas aparentemente estranhas, mas dotadas de uma lógica própria, o que permite uma aproximação conceitual entre o trabalho do sonho e a formação de hábitos inconscientes. (FREUD, 1900)

Assim como no sonho conteúdos inaceitáveis são transformados em imagens menos ameaçadoras, na vida cotidiana desejos e conflitos podem ser deslocados para atos repetitivos que funcionam como vias de expressão e, ao mesmo tempo, de mascaramento do recalçado. Certos hábitos, como rituais de checagem, pequenas manias ou formas estereotipadas de reagir, podem então ser lidos como formações substitutivas que cumprem a função de manter em circulação algo do desejo, sem que este chegue à consciência em sua forma mais direta. (FREUD, 1900)

Freud também destaca que muitos sintomas neuróticos têm a estrutura de um compromisso entre um desejo que busca expressão e uma defesa que procura barrá-lo, o que os torna altamente repetitivos, na medida em que o conflito subjacente permanece sem resolução e encontra no sintoma uma saída parcial. A frequência com que o sujeito repete determinados comportamentos ou pensamentos não depende, portanto, de uma decisão consciente, mas da insistência do recalçado que busca caminhos de manifestação aceitáveis para o ego e para o superego. (FREUD, 1900)

Nessa perspectiva, hábitos que parecem apenas teimosias ou vícios de personalidade podem ser analisados como soluções encontradas pelo psiquismo para dar vazão a impulsos, afetos e fantasias

que não encontram lugar no discurso consciente, ao custo de aprisionar a personalidade em ciclos de repetição. (FREUD, 1900)

A transferência, conceito central na clínica freudiana, ilustra de forma privilegiada a dimensão habitual das formações do inconsciente, pois o paciente tende a repetir com o analista padrões de vínculo que se originaram em suas relações infantis, atualizando antigas cenas em um novo contexto. Em vez de simplesmente lembrar o passado, o sujeito o repete, tratando o analista como se fosse uma figura significativa de sua história, o que revela a força das engrenagens invisíveis que organizam sua forma de amar, confiar e se defender. (FREUD, 1900)

Freud observa ainda que o caráter pode ser entendido como o resultado da sedimentação de experiências infantis, fantasias e defesas, de tal forma que certas qualidades como parcimônia, obsessividade ou impulsividade podem ser vistas como formas de organização psíquica que se estabilizaram em torno de conflitos específicos, como os ligados ao controle dos esfíncteres, à rivalidade fraterna ou à vivência de castração. (FREUD, 1900)

O que é percebido socialmente como “traço de personalidade” corresponde, assim, a hábitos de investimento pulsional e de defesa que se mostraram úteis em algum momento, tendo sido reforçados por recompensas externas e internas. Desse ponto de vista, compreender a gênese desses traços significa reconstituir a história das escolhas e renúncias que configuraram a economia libidinal do sujeito, trazendo à luz as engrenagens inconscientes que o fazem reagir de modo previsível em determinadas situações. (FREUD, 1900)

Do ponto de vista da técnica, a interpretação psicanalítica visa justamente tornar conscientes essas formações do inconsciente que se expressam em sonhos, atos falhos, sintomas e hábitos, permitindo que o sujeito reconheça, nos seus modos repetitivos de agir e sentir, a marca de desejos, medos e fantasias que até então operavam às escondidas. (FREUD, 1900)

2.3 CONTRIBUIÇÕES DE LACAN: INCONSCIENTE ESTRUTURADO COMO LINGUAGEM

2.3.1 Cadeia significante, desejo e “jouissance”

Ao afirmar que o inconsciente é estruturado como uma linguagem, Lacan desloca o foco da psicanálise para a dimensão do significante, enfatizando que o sujeito é, antes de tudo, efeito do discurso do Outro, de tal forma que seus hábitos de pensar, sentir e agir se organizam a partir de cadeias significantes que o antecedem. (LACAN, 1964)

Em vez de buscar um núcleo profundo de identidade, essa perspectiva procura localizar os lugares que o sujeito ocupa na trama simbólica, lugares que são reiterados por meio de enunciados, gestos e escolhas que funcionam como respostas a uma ordem de significação. Assim, os hábitos podem ser vistos como modos de amarrar o gozo ao significante, estabilizando minimamente o sujeito

em uma posição que, ainda que cause sofrimento, oferece certa consistência simbólica. (LACAN, 1964)

O desejo, na leitura lacaniana, não é simplesmente uma necessidade a ser satisfeita, mas um efeito da falta estruturante introduzida pela linguagem, de modo que nunca encontra objeto que o preencha totalmente, o que leva o sujeito a circular em torno de objetos parciais que sustentam sua posição desejante. Nessa lógica, os hábitos podem ser entendidos como circuitos pelos quais o sujeito contorna a falta, encontrando pequenas satisfações que, embora não resolvam o vazio fundamental, oferecem um modo de lidar com ele. (LACAN, 1964)

O conceito de “jouissance”, traduzido muitas vezes como gozo, designa uma forma de satisfação que transborda o princípio do prazer, aproximando-se do excesso e da dor, o que ajuda a compreender por que o sujeito insiste em hábitos que sabe lhe fazer mal, como relações destrutivas, compulsões ou autossabotagens. (LACAN, 1964)

Nessas situações, não se trata apenas de busca de prazer, mas de um modo de se colocar em relação a um tipo de gozo que estrutura a posição subjetiva, frequentemente ligado a mandatos inconscientes, como o de sofrer para ser amado ou de fracassar para permanecer fiel a uma imagem herdada. Os hábitos, nesse sentido, funcionam como dispositivos que asseguram a continuidade desse gozo, ainda que à custa de grande sofrimento, mantendo em funcionamento engrenagens invisíveis que sustentam a identidade do sujeito. (LACAN, 1964)

Lacan também propõe que o sintoma pode ser lido como um texto que o sujeito escreve com seu corpo e com seus atos, texto que condensa um modo singular de gozar e de significar sua própria história, o que permite pensar os hábitos repetitivos como parte desse sistema de escrita. (LACAN, 1964)

Quando alguém se vê repetindo o mesmo tipo de escolha afetiva ou profissional, apesar de resultados insatisfatórios, pode estar, sem saber, encenando um sentido que foi inscrito em sua história pela relação com o desejo do Outro, sentido que se condensou em um sintoma que oferece uma espécie de ancoragem simbólica. A análise, ao convidar o sujeito a falar e a escutar o que diz, possibilita que esse texto seja relido, e que os hábitos que o materializam possam ser deslocados ou reinscritos de outra maneira. (LACAN, 1964)

Nessa perspectiva, a cadeia significante funciona como um conjunto de engrenagens que organiza o modo como o sujeito se situa no mundo, de tal forma que cada hábito pode ser visto como um ponto de fixação em uma sequência de significantes, em torno da qual o desejo e o gozo circulam. (LACAN, 1964)

O trabalho analítico consiste em introduzir deslocamentos nessa cadeia, produzindo lapsos, equívocos e novas associações que abrem a possibilidade de romper o automatismo de certos circuitos de repetição. Ao fazê-lo, a análise não apenas modifica comportamentos, mas toca na própria estrutura

da personalidade, permitindo que o sujeito encontre outras formas de se posicionar diante da falta e do desejo. (LACAN, 1964)

2.3.2 Hábitos como resposta ao Outro e à ordem simbólica

Na teoria lacaniana, o Outro com maiúscula representa o lugar da linguagem, da lei e do discurso social, de modo que desde o início o sujeito é convocado a responder às expectativas e aos significados que o cercam, o que implica que seus hábitos se formam também como respostas a esses endereçamentos. (LACAN, 1964)

A maneira como a criança é nomeada, olhada e interpretada pelos cuidadores constitui um campo simbólico dentro do qual ela aprende a ocupar certos lugares, adotando gestos, palavras e atitudes que se repetem como forma de garantir reconhecimento ou de evitar rejeição. Esses movimentos, inicialmente ligados a situações concretas, tendem a se generalizar e se automatizar, compondo uma espécie de coreografia habitual que sustenta a personalidade na relação com o Outro. (LACAN, 1964)

A ordem simbólica, composta por normas, valores e significados compartilhados, oferece ao sujeito um repertório de posições possíveis, relacionadas a gênero, classe, profissão e outras categorias sociais, de modo que muitos hábitos são, na verdade, formas de encarnar esses lugares prescritos. (LACAN, 1964)

Ao reproduzir discursos sobre o que é ser homem ou mulher, bem-sucedido ou fracassado, normal ou desviante, o indivíduo adere a práticas, estilos de consumo e modos de expressar emoções que reforçam sua inclusão em determinados grupos, ao mesmo tempo em que limitam sua singularidade. Assim, a personalidade pode ser entendida como um arranjo entre identificações simbólicas e formas de gozo que se estabilizam na repetição de hábitos que respondem a essa ordem. (LACAN, 1964)

Os hábitos de linguagem, por exemplo, não se reduzem a escolhas conscientes, mas refletem a interiorização de modos de falar herdados da família, da comunidade e dos meios de comunicação, que carregam valores implícitos e regras de hierarquia, o que faz com que expressões aparentemente neutras revelem posicionamentos em relação ao outro e a si mesmo. (LACAN, 1964)

Esses padrões discursivos, ao se repetirem, sedimentam identidades, como a do sujeito que sempre faz piadas autodepreciativas ou do que assume um tom imperativo em qualquer conversa, consolidando um estilo de personalidade que parece espontâneo, mas que, na verdade, é produto de identificações e defesas estruturadas. Nessa medida, os hábitos de fala e de escuta são engrenagens invisíveis que organizam o modo de estar com o outro. (LACAN, 1964)

Da mesma forma, hábitos corporais, como postura, gestualidade e modos de ocupar o espaço, também respondem à ordem simbólica, expressando identificações e posições de poder, submissão ou

resistência, o que indica que a personalidade não é apenas um fenômeno intrapsíquico, mas se configura na interface entre corpo, linguagem e cultura. (LACAN, 1964)

A criança que aprende a abaixar o olhar diante de figuras de autoridade ou a exagerar na performance para ser notada, por exemplo, incorpora padrões que podem permanecer ao longo da vida como sua “marca pessoal”, ainda que tenham se constituído como estratégias defensivas diante de um cenário específico. Assim, a análise desses hábitos corporais permite desvelar a trama simbólica que os sustenta e abre caminhos para sua transformação. (LACAN, 1964)

Na clínica inspirada em Lacan, a possibilidade de mudança da personalidade não se restringe à substituição de maus hábitos por bons, mas diz respeito à reconfiguração da relação do sujeito com o Outro e com a ordem simbólica, o que implica deslocar os significantes que o fixavam a certas posições e permitir a emergência de novos arranjos de desejo e de gozo. (LACAN, 1964)

Quando o sujeito se dá conta de como seus hábitos funcionam como respostas automáticas a mandatos e expectativas internalizados, pode encontrar brechas para recusar algumas dessas imposições e inventar modos mais singulares de viver. Dessa maneira, as engrenagens invisíveis que antes o aprisionavam em uma identidade estreita podem ser rearranjadas, dando lugar a uma personalidade mais flexível e menos determinada pela repetição. (LACAN, 1964)

2.4 OUTROS AUTORES E DIÁLOGOS CONTEMPORÂNEOS

2.4.1 Jung, Klein e os distúrbios de personalidade

Jung contribui de forma decisiva para a compreensão dos distúrbios de personalidade ao enfatizar o papel dos complexos, estruturas psíquicas relativamente autônomas que se organizam em torno de conteúdos emocionalmente carregados, capazes de tomar o controle da atitude consciente sempre que ativados por situações associadas. (JUNG, 1912)

Em indivíduos com personalidade mais rigidamente estruturada em torno de certos complexos, observam-se respostas muito semelhantes em contextos diferentes, como se uma mesma “parte” assumisse o comando, o que se manifesta em hábitos de pensamento, de afeto e de comportamento que se repetem, mesmo quando geram prejuízo. A dificuldade em integrar esses complexos à consciência leva a uma fragmentação da personalidade, na qual o sujeito oscila entre modos de ser que não consegue conciliar, reforçando padrões de repetição que funcionam como engrenagens invisíveis de seus distúrbios. (JUNG, 1912)

Na perspectiva junguiana, o processo de individuação, entendido como caminho de tornar-se quem se é de forma mais plena e integrada, esbarra justamente na rigidez de certos hábitos inconscientes que mantêm o sujeito preso a identidades parciais e defesas antigas, as quais já não correspondem às demandas atuais da vida. (JUNG, 1912)

Quando a personalidade se fixa em um conjunto estreito de papéis e atitudes, recusa a possibilidade de diálogo com o inconsciente e com o novo, o que favorece o aparecimento de sintomas e conflitos repetitivos. O trabalho analítico, ao favorecer o encontro com imagens simbólicas e narrativas que ampliam o sentido da experiência, pode flexibilizar esses hábitos e permitir a emergência de configurações mais complexas e criativas da personalidade. (JUNG, 1912)

Klein, ao estudar as relações objetais precoces, destaca que a forma como o bebê lida com a presença e a ausência do seio, bem como com experiências de frustração e gratificação, estabelece posições psíquicas fundamentais, como a posição paranoide esquizoide e a posição depressiva, que influenciam diretamente a maneira como a personalidade se organizará. (KLEIN, 1952)

Em distúrbios de personalidade mais graves, muitas vezes se observa o predomínio de defesas ligadas à cisão, à idealização e à projeção, que se manifestam em hábitos de relacionamento marcados por oscilações extremas entre adoração e desvalorização do outro, acompanhadas de intensa ansiedade. Esses padrões repetitivos indicam que as engrenagens formadas nas primeiras experiências com os objetos primários continuam operando, orientando o modo como o sujeito percebe e reage às relações contemporâneas. (KLEIN, 1952)

Além disso, Klein introduz a noção de objetos internos para se referir às representações inconscientes das figuras significativas, carregadas de afetos ambivalentes, que passam a habitar o mundo psíquico do sujeito e a influenciar seus vínculos futuros. Quando esses objetos internos são vividos como perseguidores ou exigentes de maneira excessiva, o sujeito pode desenvolver hábitos de autopunição, de desconfiança crônica ou de submissão, que estruturam quadros de personalidade com traços paranoides ou depressivos. (KLEIN, 1952)

Bandura, embora inserido em outra tradição teórica, contribui para o entendimento dos distúrbios de personalidade ao demonstrar o papel da aprendizagem social na aquisição de padrões de comportamento, mostrando que os indivíduos observam modelos significativos e imitam seus comportamentos, especialmente quando estes são recompensados, o que ajuda a explicar como certos estilos relacionais se perpetuam. (BANDURA, 1977)

Em famílias nas quais a agressividade, a manipulação ou a submissão são estratégias frequentemente reforçadas, as crianças tendem a incorporar esses padrões como modos naturais de se relacionar, transformando-se em hábitos que podem mais tarde ser reconhecidos como características de distúrbios de personalidade. A teoria da aprendizagem social, ao enfatizar o papel da observação e da autoeficácia, sugere que a modificação desses padrões exige não apenas insight, mas também oportunidades concretas de experimentar novos modos de agir, o que dialoga com propostas de intervenção que combinam reflexão e treino de habilidades. (BANDURA, 1977)

2.4.2 Estudos atuais sobre hábitos (Clear, Brewer e outros)

Clear, ao sistematizar pesquisas sobre hábitos em sua obra amplamente divulgada, propõe que a formação de hábitos se apoia em um ciclo composto por pista, rotina e recompensa, sugerindo que pequenas mudanças consistentes podem produzir transformações significativas no longo prazo, especialmente quando associadas a uma mudança de identidade, isto é, quando o sujeito passa a se ver como alguém que age de determinada maneira. (CLEAR, 2019)

Brewer, apoiado em achados da neurociência, descreve como o cérebro aprende por um processo de condicionamento baseado em recompensa, no qual comportamentos associados a sensação de alívio ou prazer têm maior probabilidade de se repetir, mesmo quando produzem consequências negativas em outras esferas da vida, o que é evidente em quadros de ansiedade, compulsão alimentar e dependência. (BREWER, 2021)

Ao mostrar que esses comportamentos se organizam em loops nos quais um gatilho deflagra uma rotina que gera uma espécie de recompensa, o autor argumenta que a simples tentativa de controlar racionalmente esses impulsos tende a falhar, pois não atinge o nível em que o hábito está codificado. Sua proposta de utilizar práticas de mindfulness para aumentar a consciência do processo no exato momento em que ocorre permite ao sujeito perceber com mais clareza o custo real de seus hábitos, reduzindo sua atratividade e abrindo espaço para a mudança, o que tem implicações diretas para a reconfiguração da personalidade. (BREWER, 2021)

Duhigg, em sua análise sobre o poder dos hábitos, explora tanto exemplos individuais quanto organizacionais para mostrar que grande parte do que fazemos ao longo do dia se apoia em rotinas automáticas, que permitem ao cérebro economizar energia, mas que podem também aprisionar o sujeito em padrões pouco saudáveis de comportamento. (DUHIGG, 2012)

Ele introduz a ideia de hábitos chave, aqueles que, quando modificados, desencadeiam mudanças em cadeia em outros aspectos da vida, o que sugere que intervenções pontuais, bem escolhidas, podem ter grande impacto na forma geral de funcionamento da pessoa. Esse enfoque oferece uma ponte interessante com a psicanálise, na medida em que convida a localizar quais hábitos funcionam como engrenagens centrais na manutenção de determinados modos de ser, indicando que sua transformação pode repercutir na configuração global da personalidade. (DUHIGG, 2012)

Baumeister, a partir de suas pesquisas sobre força de vontade e autorregulação, argumenta que o autocontrole funciona como um recurso limitado do qual os indivíduos podem dispor em maior ou menor grau, de forma que a criação de hábitos automáticos favoráveis reduz a necessidade de decisões conscientes constantes, preservando energia mental para escolhas mais complexas. (BAUMEISTER, 2011)

Essa concepção implica que a personalidade, frequentemente descrita em termos de disciplina, organização ou impulsividade, está relacionada à maneira como o sujeito consegue automatizar

comportamentos alinhados a seus objetivos, reduzindo a exposição a tentações e a conflitos internos. Ao sugerir que o fortalecimento da força de vontade não se dá apenas por esforço, mas também pela construção inteligente de rotinas e ambientes, Baumeister oferece elementos valiosos para pensar como intervenções focadas em hábitos podem apoiar processos terapêuticos que visam mudanças mais profundas na forma de ser. (BAUMEISTER, 2011)

Kahneman, ao distinguir entre dois sistemas de pensamento, um rápido, automático e intuitivo e outro lento, deliberado e analítico, mostra que grande parte de nossas decisões é tomada pelo sistema rápido, baseado em heurísticas e associações que funcionam de modo muito semelhante a hábitos cognitivos, o que significa que nossa visão de mundo está fortemente condicionada por rotas mentais previamente estabelecidas. (KAHNEMAN, 2011)

Esses caminhos automáticos levam a vieses de julgamento e a erros sistemáticos que, repetidos ao longo do tempo, contribuem para a construção de uma personalidade que pode ser mais pessimista, confiante demais ou avessa ao risco, dependendo de como esses hábitos de pensamento se estruturam. Ao evidenciar a dificuldade de alterar esses padrões apenas por informação, o autor reforça a necessidade de estratégias que atuem no nível da prática e da experiência repetida, aproximando se, ainda que por outra via, da intuição psicanalítica de que a transformação da personalidade passa pela modificação das engrenagens inconscientes que sustentam nossa forma de interpretar e reagir ao mundo. (KAHNEMAN, 2011)

2.5 ENGRENAGENS INVISÍVEIS: HÁBITOS INCONSCIENTES COMO EIXO DA PERSONALIDADE

Ao articular a psicanálise freudiana com os estudos contemporâneos sobre hábitos, torna se possível conceber a personalidade como um conjunto de engrenagens invisíveis compostas por formações do inconsciente que se expressam em padrões de comportamento relativamente estáveis, cuja função é ao mesmo tempo proteger o sujeito da angústia e viabilizar alguma satisfação de seus desejos. Os hábitos inconscientes seriam, assim, soluções que o psiquismo encontrou para administrar conflitos entre impulsos, normas e realidade, soluções que, por terem funcionado em algum momento, foram repetidas e automatizadas, ganhando a aparência de traços naturais de caráter. (FREUD, 1900)

Essa concepção permite compreender por que o sujeito muitas vezes se vê agindo de forma contrária ao que afirma desejar, pois as engrenagens formadas em contextos passados continuam operando, produzindo respostas que visam repetir um arranjo considerado, em algum nível, menos ameaçador que o desconhecido. (FREUD, 1900)

A partir da leitura lacaniana, podemos aprofundar essa metáfora das engrenagens ao considerar que cada hábito se inscreve em uma cadeia significativa, ocupando um lugar no texto que o sujeito escreve com sua vida, texto que responde ao desejo do Outro e à estrutura da linguagem que o antecede.

Nesse sentido, não há hábito neutro, pois mesmo os comportamentos mais triviais carregam marcas de identificações, mandatos e formas de gozo que foram incorporados ao longo da história subjetiva. (LACAN, 1964)

Ao deslocar o foco da ideia de “mudar de hábitos” para a questão de reposicionar se na cadeia simbólica, a psicanálise sugere que a verdadeira transformação da personalidade exige um trabalho de ressignificação que vá além de ajustes comportamentais, intervindo nas engrenagens invisíveis que ligam o sujeito ao Outro e ao seu próprio desejo. (LACAN, 1964)

O conceito de habitus, formulado por Bourdieu, oferece uma contribuição importante para essa discussão, ao descrever sistemas de disposições duráveis e transponíveis, incorporados pelos indivíduos através da socialização, que orientam percepções, pensamentos e ações de maneira regular, sem necessidade de coordenação consciente, o que dialoga diretamente com a ideia de hábitos inconscientes. (BOURDIEU, 1977)

O habitus é resultado da interiorização das estruturas sociais, de modo que práticas e maneiras de ser específicas de uma classe ou grupo se tornam naturais para seus membros, funcionando como engrenagens que reproduzem, no corpo e na mente dos indivíduos, a ordem objetiva. Essa perspectiva evidencia que a personalidade não é apenas efeito de conflitos intrapsíquicos, mas se constitui também na interseção entre estruturas simbólicas, relações de poder e experiências de socialização, o que amplia o campo de análise dos hábitos inconscientes. (BOURDIEU, 1977)

Bandura, com sua noção de determinismo recíproco, segundo a qual comportamento, fatores pessoais e ambiente interagem de maneira dinâmica, permite pensar as engrenagens invisíveis da personalidade como sistemas em constante retroalimentação, nos quais hábitos influenciam o contexto e são por ele reforçados ou punidos. (BANDURA, 1977)

Um indivíduo com traços de personalidade marcados por retraimento social, por exemplo, tende a evitar situações de interação, o que reduz oportunidades de experiências positivas, reforçando crenças de inadequação e mantendo o ciclo de isolamento, que se manifesta como um conjunto de hábitos de esquiva. Ao reconhecer essa circularidade, abre-se espaço para intervenções que visam interromper o ciclo em algum ponto, introduzindo novas experiências que possam desafiar as expectativas habituais, contribuindo para a reconfiguração do modo de ser do sujeito. (BANDURA, 1977)

As contribuições de Clear sobre a construção de sistemas de hábitos também podem ser integradas à metáfora das engrenagens, na medida em que destacam que mudanças duradouras na vida não decorrem de decisões pontuais, mas da criação de estruturas que tornem certos comportamentos fáceis e naturais, de modo semelhante à maneira como as formações do inconsciente orientam o sujeito sem que ele perceba. (CLEAR, 2019)

Ao propor que nos concentremos em nos tornar o tipo de pessoa que realiza determinados comportamentos, em vez de perseguir apenas metas pontuais, o autor aproxima se, em outro registro, da ideia psicanalítica de que a personalidade se reconfigura quando se transformam as posições subjetivas e os modos de se relacionar com o desejo e com o Outro. Assim, articular a leitura clínica dos hábitos inconscientes com estratégias concretas de reorganização de rotinas e ambientes pode enriquecer práticas de cuidado que visam uma mudança efetiva das engrenagens invisíveis que sustentam a personalidade. (CLEAR, 2019)

3 CONCLUSÃO

Ao longo deste artigo, procurou se mostrar que os hábitos inconscientes podem ser compreendidos como engrenagens invisíveis que estruturam a formação e a manutenção da personalidade humana, articulando aportes da psicanálise freudiana, das releituras lacanianas, de contribuições de Jung e Klein e de estudos contemporâneos sobre hábitos e autorregulação. Em vez de se reduzirem a simples rotinas visíveis, esses hábitos expressam arranjos que a mente constrói para administrar tensões entre o desejo, as normas e as exigências da realidade, sendo incorporados de modo tão intenso ao modo de existir do sujeito que acabam confundidos com a própria “essência” de quem ele é.

Ao considerar os traços de personalidade como cristalizações de maneiras de lidar com o recaiado e com o desejo, torna se possível deslocar a noção de caráter de uma compreensão fixa e naturalizada para uma leitura histórica e processual, em que as engrenagens que sustentam o funcionamento psíquico podem ser questionadas, reinterpretadas e, em certa medida, transformadas.

O diálogo com autores que investigam empiricamente os hábitos indica que o componente automático da conduta não se opõe à subjetividade, mas participa ativamente de sua constituição, fornecendo pistas relevantes sobre como processos de mudança podem ser favorecidos por intervenções que alcancem, ao mesmo tempo, o plano da consciência e o da ação concreta. Medidas como ampliar a atenção ao instante em que o hábito se desencadeia, reorganizar sinais e recompensas e construir rotinas coerentes com valores e projetos de vida mais amplos afinam se com a proposta psicanalítica de tornar pensável aquilo que antes operava na sombra, criando brechas para uma relação menos compulsiva com o gozo e com o próprio desejo.

Quando essas perspectivas são integradas, abrem se possibilidades de enriquecer tanto a prática clínica quanto iniciativas de promoção de saúde mental e de desenvolvimento pessoal, na medida em que se reconhece que a modificação da personalidade passa, necessariamente, por intervir nas engrenagens invisíveis que conectam o sujeito às suas experiências de sofrimento e de satisfação.

A reflexão sobre essas engrenagens que articulam hábitos inconscientes e modos de ser aponta, ainda, para a importância de pesquisas interdisciplinares que aproximem psicanálise, psicologia social,



neurociência e economia comportamental, examinando como se combinam, na vida cotidiana, conflitos internos, formas de organização social e padrões automáticos de escolha.



REFERÊNCIAS

- Bandura, A. (1977). Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). Willpower: Rediscovering the greatest human strength. New York, NY: Penguin Press.
- Bourdieu, P. (1977). Outline of a theory of practice. Cambridge: Cambridge University Press.
- Brewer, J. (2021). Desconstruindo a ansiedade. Rio de Janeiro: Sextante.
- Clear, J. (2019). Hábitos atômicos. Rio de Janeiro: Alta Life.
- Duhigg, C. (2012). The power of habit: Why we do what we do in life and business. New York, NY: Random House.
- Freud, S. (1900). A interpretação dos sonhos. São Paulo: Companhia das Letras.
- Jung, C. G. (1912). Psicologia do inconsciente. Petrópolis: Vozes.
- Kahneman, D. (2011). Thinking, fast and slow. New York, NY: Farrar, Straus and Giroux.
- Klein, M. (1952). A psicanálise dos distúrbios da personalidade. Rio de Janeiro: Imago.
- Lacan, J. (1964). O seminário, livro 11: Os quatro conceitos fundamentais da psicanálise. Rio de Janeiro: Jorge Zahar.