

7 Milhões de Livros Vendidos

ALLEN CARR

**O MÉTODO FÁCIL
DE PARAR DE
FUMAR**

**O PROGRAMA MAIS BEM-SUCEDIDO DO MUNDO
PARA QUEM DESEJA ABANDONAR O CIGARRO**

**“Se você seguir as minhas instruções,
será um não-fumante feliz pelo resto da vida.”**

Allen Carr

DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [X Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de disponibilizar conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O [X Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: xlivros.com ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste link.

Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade enfim evoluirá a um novo nível.

ALLEN CARR
O MÉTODO FÁCIL DE PARAR DE FUMAR
O PROGRAMA MAIS BEM-SUCEDIDO DO MUNDO
PARA QUEM DESEJA ABANDONAR O CIGARRO



Título original: *Allen Carr's Easy Way to Stop Smoking*

Copyright © 1985, 1991, 1998, 2004 por Allen Carr's Easyway
(International) Limited.

Copyright da tradução © 2012 por Arcturus Publishing Ltd.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser
reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por
escrito dos editores.

C299m Carr, Allen, 1934-2006

O método fácil de parar de fumar / Allen Carr; tradução de Simone
Lemberg Reisner.

Tradução de: Allen Carr's easy way to stop smoking

ISBN 978-1-78212-016-2

1. Fumo – Vício – Tratamento.

2. Programa contra o fumo. I. Título.

06-0769

CDD 613.85

CDU 613.84

Todos os direitos reservados,

Arcturus Publishing Limited

26/27 Bickels Yard, 151–153 Bermondsey Street,

London SE1 3HA, www.arcturuspublishing.com

Aos fumantes que não consegui curar,
espero que este livro os ajude a se libertarem.

E para Sid Sutton.

Mas, acima de tudo, para Joyce.

Sumário

[Prefácio](#)

[Advertência](#)

[Introdução](#)

1. [O pior viciado em nicotina que já conheci](#)
2. [O método fácil](#)
3. [Por que é difícil parar?](#)
4. [A armadilha sinistra](#)
5. [Por que continuamos a fumar?](#)
6. [O vício em nicotina](#)
7. [A lavagem cerebral e o sócio oculto](#)
8. [Aliviando os sintomas da síndrome de abstinência](#)
9. [Estresse](#)
10. [Tédio](#)
11. [Concentração](#)
12. [Relaxamento](#)
13. [Cigarros combinados](#)
14. [Do que estou abrindo mão?](#)
15. [Escravidão auto-imposta](#)
16. [Economizarei X por semana](#)
17. [Saúde](#)
18. [Energia](#)
19. [Ele me relaxa e me traz confiança](#)
20. [Aquelas sinistras sombras negras](#)
21. [As vantagens de ser fumante](#)
22. [O Método da Força de Vontade](#)
23. [Cuidado com a diminuição](#)
24. [Só um cigarro](#)
25. [Fumantes ocasionais, adolescentes, não-fumantes](#)
26. [O fumante secreto](#)
27. [Um hábito social?](#)

28. [O momento certo](#)
 29. [Eu vou sentir falta do cigarro?](#)
 30. [Eu vou engordar?](#)
 31. [Evite falsos estímulos](#)
 32. [O método fácil de parar de fumar](#)
 33. [A síndrome de abstinência](#)
 34. [Só uma baforada](#)
 35. [Será mais difícil para mim?](#)
 36. [Os motivos mais fortes de fracasso](#)
 37. [Substitutos](#)
 38. [Devo evitar situações tentadoras?](#)
 39. [O momento da revelação](#)
 40. [O último cigarro](#)
 41. [Um último aviso](#)
 42. [Respostas](#)
 43. [Ajude o fumante que está afundando junto com o navio](#)
 44. [Conselhos aos não-fumantes](#)
- [Epílogo - Ajude a acabar com essa infâmia](#)

Prefácio

Suponha que exista um método mágico de parar de fumar que capacite qualquer fumante, inclusive *você*, a abandonar o cigarro:

- IMEDIATAMENTE
- PERMANENTEMENTE
- SEM PRECISAR TER FORÇA DE VONTADE
- SEM SOFRER OS SINTOMAS DA CRISE DE ABSTINÊNCIA
- SEM ENGORDAR
- SEM USAR IMAGENS CHOCANTES, PÍLULAS, ADESIVOS OU OUTRAS FÓRMULAS MILAGROSAS

Suponha também que:

- NÃO HAJA UM PERÍODO INICIAL COM SENTIMENTOS DE PRIVAÇÃO E DE INFELICIDADE
- VOCÊ PASSE A USUFRUIR MAIS DOS ENCONTROS SOCIAIS
- VOCÊ SE SINTA MAIS CONFIANTE E MAIS PREPARADO PARA LIDAR COM O ESTRESSE
- VOCÊ TENHA MAIOR CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO
- NÃO PASSE O RESTO DA VIDA TENDO DE RESISTIR À TENTAÇÃO OCASIONAL DE ACENDER UM CIGARRO
- VOCÊ POSSA NÃO APENAS ACHAR FÁCIL PARAR DE FUMAR, MAS TAMBÉM DESFRUTAR O PROCESSO A PARTIR DO INSTANTE EM QUE APAGAR O ÚLTIMO CIGARRO

Se esse método mágico realmente existisse, você o usaria? Provavelmente, sim. Mas é claro que você não acredita em mágica. Eu também não. Porém, o método que acabei de descrever realmente existe. Eu o chamo de MÉTODO EASYWAY, que significa método simples, fácil. Na verdade, ele não tem nada a ver com mágica. Também tive essa impressão quando o descobri e sei que muitos dos milhões de exfumantes que conseguiram parar com sua ajuda também o viram sob essa mesma ótica. Não tenho dúvida que você ainda acha difícil acreditar no que estou dizendo.

Não se preocupe, eu o consideraria ingênuo caso você aceitasse minhas palavras sem nenhuma prova. Por outro lado, não cometa o erro de simplesmente ignorá-las por acreditar que não passam de um enorme exagero. Provavelmente você só está com este livro nas mãos por indicação de algum exfumante que o leu ou que experimentou o MÉTODO EASYWAY numa de nossas clínicas ao redor do mundo. Ou talvez este livro tenha sido recomendado por uma pessoa que o ama e que se preocupa com a possibilidade de você não conseguir ficar muito tempo por aqui para ser amado, se não parar de fumar.

Como funciona o MÉTODO EASYWAY?

Não é muito simples explicar isso em poucas palavras. Os fumantes chegam às nossas clínicas em diferentes graus de pânico, convencidos de que não serão bem-sucedidos e achando que, se por um milagre conseguirem abandonar o cigarro, terão de suportar um período indeterminado de sofrimento. Eles acreditam que as reuniões sociais nunca mais serão tão agradáveis, que terão menor capacidade de se concentrar e de lidar com o estresse e que, mesmo que nunca mais voltem a colocar um cigarro na boca, jamais serão totalmente livres, pois terão ansios ocasionais de fumar, sendo obrigados a resistir à tentação pelo resto de suas vidas.

A maioria deles sai das clínicas, poucas horas depois, já como exfumantes felizes. Como conseguimos esse milagre? Você precisa experimentar nosso método para descobrir. No entanto, posso afirmar que grande parte dos fumantes acredita que tentaremos fazê-los parar falando sobre os terríveis riscos que sua saúde está correndo, que fumar é um hábito nojento, que eles gastam muito dinheiro alimentando o vício e que são uns idiotas por não pararem de fumar. Nada disso. Nós não procuramos ajudar essas pessoas contando a elas o que já sabem. Esses são os problemas de quem fuma. Não de quem quer se livrar do cigarro. As pessoas não fumam pelos motivos que deviam fazê-las não querer fumar. Para largar o cigarro, elas precisam eliminar as verdadeiras razões que as levam ao vício. O MÉTODO EASYWAY é voltado para essa questão. Ele acaba com o desejo de fumar. E quando esse desejo desaparece, o ex-fumante não precisa mais usar sua força de vontade.

O MÉTODO EASYWAY se disseminou pelo mundo afora sob a forma de clínicas, livros, vídeos e cursos pela internet. No Brasil, por enquanto, ele só está disponível no formato de livro, mas há planos para o estabelecimento de franquias de clínicas EASYWAY no país. Nos mais de trinta países onde já foram implantadas, as clínicas obtêm uma taxa de sucesso tão alta que permitem oferecer ao cliente a garantia de receber seu dinheiro de volta. Se você estiver entre os 20% que precisam de mais de uma visita para conseguir parar, pode participar de quantas reuniões quiser, sem nenhum pagamento extra. Nós nunca desistimos de um fumante. E se você decidir que não deseja mais parar de fumar, seu dinheiro será integralmente reembolsado. Com base nessa garantia, a taxa de sucesso que conseguimos alcançar em nossas clínicas espalhadas por todo o mundo ultrapassa 90%.

Este livro é um curso completo e milhões de fumantes já abandonaram o cigarro com facilidade a partir de sua leitura.

Advertência Talvez você esteja um pouco apreensivo quanto à leitura deste livro. Como a maioria dos fumantes, você pode morrer de medo da simples idéia de parar de fumar e, embora tenha toda a intenção de largar o cigarro algum dia, esse dia não é hoje.

Se você espera que eu enumere os terríveis riscos que o fumo traz à saúde, se espera que eu lhe diga que você gasta uma pequena fortuna para manter esse hábito, que cigarros são asquerosos e nojentos e que você é um tolo, um fraco, um ser humano sem nenhuma força de vontade, creio que irei decepcioná-lo.

Essas táticas nunca me ajudaram a abandonar o vício e, se elas fossem capazes de fazê-lo parar, você já o teria feito.

O meu método, que chamo de EASYWAY, não funciona dessa maneira. Você pode achar difícil aceitar algumas das afirmações que vou fazer. Entretanto, quando tiver concluído a leitura deste livro, não apenas acreditará nelas como também se perguntará como podem ter feito sua cabeça para crer em algo diferente.

Existe uma idéia errada, comumente aceita, de que nós escolhemos fumar. Os fumantes não optam por fumar, assim como os alcoólicos ou drogados não optam por adquirir tais vícios. É verdade que escolhemos acender aqueles primeiros cigarros experimentais. De vez em quando eu resolvo ir ao cinema, mas certamente não escolhi passar a minha vida inteira ali dentro.

Por favor, reflita sobre a sua vida. Você alguma vez decidiu que não poderia mais saborear uma refeição ou se divertir com os amigos sem fumar, ou que não poderia se concentrar ou lidar com o estresse sem um cigarro? Em que momento você resolveu que precisaria de cigarros a todo instante e não apenas nos encontros sociais e que se sentiria inseguro, até mesmo em pânico, se não os tivesse?

Como qualquer outro fumante, você foi atraído para a armadilha mais sinistra e sutil que o homem e a natureza criaram em conjunto. Não existem pais ou mães neste planeta, sejam eles fumantes ou não, que gostem de pensar na hipótese de seus filhos fumarem. Isso quer dizer que todos os fumantes preferiam não ter começado. O interessante é que, antes de cair na armadilha, ninguém precisa de cigarros para aproveitar uma refeição ou para lidar com o estresse.

Por outro lado, todos os fumantes desejam continuar fumando. Afinal, ninguém nos obriga a acender um cigarro. Conscientes ou não dos motivos, são os próprios fumantes que decidem fumar.

Se existisse um botão mágico que as pessoas pudessem apertar para acordar no dia seguinte como se jamais tivessem acendido aquele primeiro cigarro, os únicos fumantes que sobrariam seriam os jovens que ainda estão no estágio experimental. A única coisa que nos impede de parar de fumar é o MEDO!

Medo de enfrentar um período indeterminado de infelicidade, abstinência e desejos insatisfeitos para poder alcançar a liberdade. Medo de que uma refeição ou um evento social não possam ser agradáveis sem um cigarro. Medo de nunca mais ser capaz de manter um bom nível de concentração, lidar com o estresse ou ter a mesma confiança sem essa pequena muleta. Medo de que a própria personalidade e o caráter se

modifiquem. Mas, acima de tudo, medo de que “uma vez fumante, sempre fumante”, ou seja, medo de nunca ser completamente livre e ter de passar o resto da vida ansiando por um cigarro nos momentos difíceis. Se, como eu, você já tentou todos os programas convencionais para parar de fumar e experimentou o sofrimento daquele que eu chamo de Método da Força de Vontade, não apenas será influenciado por esse medo como também estará convencido de que jamais conseguirá abandonar o cigarro.

Se você está receoso ou sente que este não é o momento para parar de fumar, posso lhe garantir que tudo isso é provocado pelo medo. Esse medo não é amenizado pelo cigarro, mas causado por ele. Você não decidiu cair na armadilha da nicotina. Mas, como todas as armadilhas, ela foi criada para garantir que você permaneça nela. Pergunte a si mesmo se, quando acendeu aqueles primeiros cigarros, você decidiu que continuaria a fumar por tantos anos. Então, quando vai parar? Amanhã? No ano que vem? Pare de enganar a si mesmo! A armadilha foi preparada para prendê-lo pelo resto da vida. O que você acha que leva todos os fumantes que estão por aí a não pararem antes que o cigarro os mate?

Este livro foi publicado pela primeira vez há mais de vinte anos e tem sido um grande sucesso desde então. Hoje, tenho muitos anos de feedback dos leitores. Como você logo verá, esses resultados excederam as minhas mais ousadas expectativas quanto à eficácia do meu método. Eles também revelaram dois aspectos do MÉTODO EASYWAY que me causaram alguma preocupação. Falarei sobre o segundo deles mais tarde. O primeiro surgiu das cartas que recebi. Vou dar três exemplos: “Eu não acreditei nas suas afirmações e peço desculpas por duvidar do seu método. Foi tão fácil e agradável quanto você disse que seria. Dei o seu livro de presente a todos os meus amigos e parentes fumantes, mas não entendo por que eles não o lêem.”

“Ganhei o seu livro há oito anos de um ex-fumante amigo meu. Mas só fui me dedicar à sua leitura há pouco tempo. Meu único arrependimento foi ter perdido oito anos.”

“Acabei de ler o MÉTODO EASYWAY . Só se passaram quatro dias, mas sinto-me tão bem que sei que nunca mais vou precisar fumar novamente.

Comecei a ler o seu livro pela primeira vez há cinco anos, cheguei à metade e entrei em pânico. Eu sabia que, se continuasse a ler, teria de parar de fumar. Não fui uma grande tola?”

Não, aquela mulher em particular não foi tola. Eu me referi a um botão mágico. O método que estou propondo funciona exatamente como o tal botão. Deixe-me esclarecer melhor: o MÉTODO EASYWAY não é mágica, mas, para mim e para os milhões de ex-fumantes que acharam tão fácil e agradável parar de fumar, parece mesmo um passe de mágica!

É esta a minha advertência. Temos uma situação semelhante à do ovo e da galinha. Todo fumante deseja parar e todo fumante pode encontrar uma maneira fácil e agradável de fazer isso. O grande obstáculo é o medo. O maior benefício é livrar-se desse medo. Mas você não se libertará dele enquanto não chegar ao final deste livro. Por outro lado, como aconteceu à mulher do terceiro exemplo, esse medo pode aumentar à medida que você for virando as páginas, e isso pode impedi-lo de continuar.

Você não escolheu cair na armadilha, mas pode ter certeza de que não vai escapar dela enquanto não tomar essa decisão. Você já pode até estar roendo a corda, a ponto de desistir. Ou pode estar apreensivo. De uma maneira ou de outra, tenha isso em mente: **VOCÊ NÃO TEM ABSOLUTAMENTE NADA A PERDER!**

Se, ao terminar esta leitura, você decidir que deseja continuar fumando, nada poderá impedi-lo. Você não precisa sequer diminuir o número de cigarros ou largá-los enquanto estiver lendo. E lembre-se: não haverá nenhum tratamento de choque. Ao contrário, só tenho boas notícias a lhe dar. Você consegue imaginar como o Conde de Monte Cristo se sentiu quando finalmente fugiu da prisão? Foi assim que eu me senti quando escapei da nicotina. É assim que milhões de ex-fumantes que usaram o método se sentem. No final do livro, **É ASSIM QUE VOCÊ VAI SE SENTIR! SIGA EM FRENTE!**

Introdução

“EU VOU CURAR O MUNDO DO VÍCIO DO CIGARRO.”

Fiz essa afirmação durante uma conversa com a minha mulher, e ela achou que eu havia enlouquecido. E com razão, se considerarmos que ela já me vira tentar parar de fumar e fracassar inúmeras vezes. A mais recente tentativa tinha sido dois anos antes de dizer essa frase. Eu havia sobrevivido a seis meses de completo purgatório até que finalmente sucumbi e acendi um cigarro. Não tenho vergonha de confessar que chorei como um bebê. Eu estava chorando porque sabia que estava condenado a fumar pelo resto da vida. Eu havia me esforçado e sofrido tanto que sabia que nunca mais teria coragem suficiente para passar de novo por tudo aquilo. Não sou um homem violento, mas, se naquele momento algum não-fumante condescendente tivesse sido ingênuo o bastante para me dizer como é fácil parar, eu não responderia por meus atos. E tenho certeza de que qualquer júri no mundo formado apenas por fumantes teria me absolvido, considerando minha atitude um caso de homicídio justificável.

Talvez você duvide que possa ser fácil para um fumante largar o cigarro. Se for esse o caso, peço-lhe que não jogue este livro na lixeira. Por favor, acredite em mim. Garanto que até mesmo você pode achar fácil parar de fumar.

Bem, de qualquer forma, lá estava eu, dois anos depois, acabando de apagar aquele que eu sabia que seria o meu último cigarro e contando à minha mulher que eu não só já era um ex-fumante como também iria curar o resto do mundo. Devo admitir que, na época, o ceticismo dela me deixou irritado. Porém, não diminuiu minha euforia. Acredito que meu contentamento em saber que eu já era um ex-fumante distorceu a minha maneira de encarar a situação. Hoje compreendo por que Joyce e meus parentes mais próximos acharam que eu era um forte candidato à camisa-de-força.

Quando penso na minha trajetória, parece que toda a minha existência foi uma preparação para solucionar o problema do vício do cigarro. Até aqueles detestáveis anos de treinamento e prática como contador tiveram um valor inestimável ao me ajudar a descobrir os mistérios da armadilha do fumo. Dizem que não se pode enganar todo mundo o tempo todo, mas posso afirmar que os fabricantes de cigarro têm feito isso há muitos anos. Acredito também que sou o primeiro a realmente compreender a armadilha do cigarro. Se pareço arrogante, gostaria de acrescentar que o crédito não deve ser dado a mim, mas às circunstâncias da minha vida.

O dia decisivo foi 15 de julho de 1983. Ao apagar aquele último cigarro, acredito que experimentei a mesma sensação de alívio e júbilo daqueles que conseguiram fugir da terrível prisão alemã de Colditz. Percebi que havia descoberto algo que todos os fumantes estavam rezando para conseguir: uma maneira fácil de parar de fumar.

Após testar o método em amigos e parentes que fumavam, desisti de ser contador e me tornei consultor, com o objetivo de ajudar outros fumantes a se libertarem.

Dois anos mais tarde, escrevi a primeira edição deste livro. Um dos casos sem sucesso, o homem que descrevo no capítulo 25, foi minha inspiração. Ele veio me ver duas vezes e em ambas as ocasiões nós não conseguimos conter as lágrimas. Ele estava tão agitado que eu não consegui fazê-lo relaxar o suficiente para absorver minhas palavras. Imaginei que, se eu escrevesse, ele poderia ler minha mensagem num momento mais propício, quantas vezes achasse necessário, o que o ajudaria a assimilar o que eu queria lhe dizer.

Eu não tinha a menor dúvida que o MÉTODO EASYWAY seria tão eficaz para outros fumantes como fora para mim. Contudo, fiquei preocupado diante da idéia de colocá-lo num livro e resolvi fazer a minha própria pesquisa de mercado. Os comentários que ouvi não foram muito encorajadores:

“Como um livro pode me ajudar a parar de fumar? O que eu preciso é de força de vontade!”

“Como um livro pode evitar a terrível síndrome de abstinência?”

Eu também tinha as minhas dúvidas.

Nas nossas clínicas, eu observava com frequência que um ou outro cliente havia interpretado erroneamente um dos pontos importantes que estavam sendo explicados. Mas eu estava ali para consertar a situação. Como um livro faria isso? Lembrei-me dos tempos em que estudava para as provas de contabilidade. Quando não entendia um determinado ponto do livro ou discordava dele, eu me sentia frustrado por não ter como pedir explicações.

Além disso, uma dúvida superava todas as outras. Eu não era escritor e estava consciente de minhas limitações a esse respeito. Sabia que era capaz de me sentar frente a frente com um fumante e demonstrar que sem o cigarro as reuniões sociais se tornariam mais prazerosas e ele conseguiria melhorar sua capacidade de concentração e sua maneira de lidar com o estresse. Também acreditava que conseguiria convencê-lo de que esse processo poderia ser fácil e agradável. Mas será que eu seria capaz de transpor tudo isso para um livro?

Felizmente os deuses estavam a meu favor. Recebi milhares de cartas elogiosas, contendo comentários do tipo: “É o melhor livro que já foi escrito.” “Você é o meu guru.”

“Você é um gênio.”

“Você devia ser primeiro-ministro.” “Você é um santo.” Espero que eu não tenha deixado essas palavras me subirem à cabeça. Tenho plena consciência de que esses comentários não foram feitos por causa de meus dotes literários, mas apesar da falta deles. O motivo desses elogios era um só: **O MÉTODO EASYWAY FUNCIONA!**

Este livro tem sido um best-seller desde a sua primeira edição. As vendas mundiais já ultrapassaram a marca de 7 milhões de exemplares e ele já foi traduzido para mais de 25 idiomas.

Depois de aproximadamente um ano gerenciando clínicas para fumantes, achei que já havia aprendido tudo o que era possível sobre como ajudar as pessoas a abandonar o cigarro. Para minha surpresa, mais de vinte anos após ter descoberto o método, aprendo algo novo quase todos os dias. Por isso, fiquei apavorado quando me pediram que fizesse uma revisão da primeira edição, seis anos depois. Achei que teria de modificar ou retirar praticamente tudo o que escrevera.

Foi uma preocupação sem sentido. Os princípios básicos do MÉTODO EASYWAY são tão sólidos hoje como na época em que os descobri. A maravilhosa verdade é: PARAR DE FUMAR É FÁCIL!

Isso é um fato. Minha única dificuldade é convencer cada fumante dessa verdade. O conhecimento que acumulei por mais de vinte anos é utilizado para fazer com que todo fumante consiga enxergar a luz no fim do túnel. Nas clínicas, tentamos alcançar a perfeição. Cada fracasso nos causa uma dor profunda porque sabemos que todos podem descobrir que é fácil parar. Quando um fumante não obtém êxito, consideramos que a falha é nossa – nós não conseguimos convencê-lo de como é fácil e agradável abandonar o cigarro.

Dediquei a primeira edição deste livro aos 16% a 20% de fumantes que não consegui curar. Essa taxa de fracasso foi calculada com base na garantia do reembolso, oferecida em nossas clínicas. A média atual de insucessos em nossas clínicas por todo o mundo é inferior a 10%. Isso significa uma taxa de sucesso superior a 90%.

Embora eu tivesse consciência de que havia descoberto algo maravilhoso, jamais imaginei, nem nos meus sonhos mais ousados, que

conseguiria alcançar tais números. Você poderia argumentar que, se eu acreditava verdadeiramente que poderia curar o mundo do vício do cigarro, deveria esperar atingir 100%.

Não, eu nunca esperei alcançar 100%. Antigamente, cheirar rapé era a forma mais popular de dependência de nicotina, até que se tornou anti-social e desapareceu. Entretanto, ainda existem alguns excêntricos que continuam a cheirar rapé e provavelmente sempre existirão. Parece incrível, mas o Parlamento inglês é um dos últimos baluartes do hábito de cheirar rapé. Pensando bem, isso não deveria nos surpreender, pois os políticos em geral estão cem anos atrasados no tempo. Assim sendo, haverá sempre aqueles que continuarão a fumar.

É óbvio que nunca me propus a curar cada fumante pessoalmente. Mas fui ingênuo ao acreditar que, tão logo eu explicasse os mistérios da armadilha do cigarro, o resto do mundo enxergaria a luz. Achei que isso aconteceria no instante em que eu acabasse com o mito de que:

- Os fumantes gostam de fumar
- Os fumantes escolhem fumar
- Fumar alivia o tédio e o estresse
- Fumar favorece a concentração e o relaxamento
- Fumar é um hábito
- É preciso ter força de vontade para parar
- Uma vez fumante, sempre fumante
- Dizer que o cigarro mata ajuda os fumantes a se libertarem do vício
- Os substitutos, principalmente a reposição da nicotina, ajudam a parar de fumar

Pensei que todos adotariam o meu método especialmente quando eu tivesse dissipado a ilusão de que é difícil parar e de que é preciso enfrentar um período de grande sofrimento para fazê-lo.

Eu acreditava que meu maior antagonista seria a indústria do tabaco. Para minha surpresa, os maiores obstáculos foram colocados pelas mesmas instituições que eu esperava ter como importantes aliados: a mídia, o governo e organizações de prevenção e controle do tabaco como a ASH (Action on Smoking and Health) ou a QUIT, além dos médicos em geral.

Não sei se você já ouviu falar de um filme chamado *Sacrifício de uma vida*, de 1946. Ele retrata uma época em que a paralisia infantil, ou poliomielite, era o flagelo das crianças. O efeito da poliomielite não era apenas a paralisia das pernas e dos braços, mas a deformação dos membros. O tratamento médico prescrito era amarrar os membros em barras de ferro para impedir tal deformação. O resultado era paralisia para o resto da vida.

A irmã Kenny, personagem central do filme, acreditava que os ferros prejudicavam a recuperação e provou que os músculos poderiam ser reeducados de maneira que as crianças voltassem a andar. Mas ela não era médica, apenas enfermeira. Como ousava interferir em um assunto que só dizia respeito a médicos qualificados? O fato de ter descoberto uma solução eficaz para o problema não parecia ter nenhuma importância. As crianças tratadas pela irmã Kenny, assim como os pais delas, sabiam que ela estava certa, mas os médicos não só se recusavam a adotar seu método como também impediam que ela o aplicasse. A enfermeira levou vinte anos para convencer os médicos a aceitarem o óbvio.

Assisti a esse filme pela primeira vez muitos anos antes de descobrir o MÉTODO EASYWAY. É muito interessante e baseado na história real, mas, sem dúvida, Hollywood tinha usado uma boa dose de licença poética. A irmã Kenny não poderia ter descoberto algo que o conhecimento combinado da ciência médica não conseguira encontrar. Será que os especialistas eram aqueles verdadeiros dinossauros que apareciam na tela? Como era possível que tivessem levado vinte anos para aceitar fatos que estavam diante de seus olhos?

Dizem que os fatos são mais estranhos do que a ficção. Peço desculpas por acusar os responsáveis pelo filme de terem abusado da licença poética. Apesar de viver na iluminada era da comunicação, depois de vinte anos, mesmo tendo acesso a todos os modernos recursos multimídia, não consegui ser totalmente entendido. Não possuo o enorme poder financeiro de instituições como a Associação Médica Britânica, por exemplo. Como a irmã Kenny, sou apenas um indivíduo. Como ela, só sou conhecido porque o meu sistema funciona, tendo me tornado o guru número um da libertação do vício do cigarro. Como a irmã Kenny, provei a minha verdade. Mas ela também provou a própria verdade. Mas de que isso

adiantou, se o resto do mundo ainda adotava procedimentos que eram o oposto do que deveria ser feito?

As últimas palavras desta edição são idênticas às do manuscrito original: “Existem sinais de mudanças na sociedade. Uma bola de neve já começou a se formar e espero que este livro ajude a transformá-la numa avalanche.”

Pelas observações que acabo de fazer, você deve ter chegado à conclusão de que não sou uma pessoa que respeita o profissional de medicina. Isso é a mais pura inverdade. Um de meus filhos é médico e não conheço profissão mais admirável. Na verdade, os médicos são os que mais encaminham pacientes às nossas clínicas e o número de nossos clientes médicos é maior do que os de qualquer outra profissão.

No início, os médicos me consideravam algo entre um charlatão e um curandeiro. Em agosto de 1997, tive a grande honra de ser convidado para fazer uma palestra na 10.ª Conferência Mundial sobre Tabaco ou Saúde, em Pequim. Acredito que fui o primeiro indivíduo sem formação em medicina a receber essa deferência. O convite foi uma medida do progresso que eu conseguira alcançar.

Porém, eu poderia muito bem estar

falando para uma parede de tijolos. Como o adesivo e a goma de mascar de nicotina não resolveram o problema, os fumantes parecem ter chegado à conclusão de que não se cura a dependência de uma droga com a mesma droga. Seria o equivalente a dizer a um viciado em heroína: “Não fume heroína, fumar é perigoso. Experimente injetá-la na veia.” (Não tente isso com nicotina; provocaria sua morte instantânea.) Como os médicos, a mídia e as organizações de controle do tabaco não têm a mínima idéia de como ajudar as pessoas a largarem o cigarro, eles se limitam a dizer o que os fumantes já estão cansados de saber: fumar não é saudável, é asqueroso, é anti-social e caro. Essas instituições parecem não compreender que não são essas as razões que levam os fumantes a acender um cigarro. O problema está em remover as verdadeiras razões por que eles fumam.

No Dia Nacional de Combate ao Fumo, os médicos costumam dizer algo como: “Este é o dia em que todo fumante deve tentar parar!” Mas todo fumante sabe que esse é precisamente o dia em que a maioria deles vai fumar duas vezes mais do que o usual, com um espalhafato duas vezes maior, pois os fumantes não gostam que lhes digam o que fazer, principalmente quando são advertidos por pessoas que os consideram meros idiotas e não compreendem por que eles fumam.

Como não entendem os fumantes e não sabem como tornar mais fácil a decisão deles de parar, a proposta dessas pessoas é: “Experimente esse método. Se não funcionar, tente outro.” Vamos imaginar que existissem dez métodos diferentes para curar apendicite. Nove deles só curariam 10% dos pacientes (o que significa que 90% dos doentes morreriam) e o décimo método curaria 95%. Imagine que conhecimentos sobre esse décimo método estivessem ao dispor da grande maioria dos profissionais de medicina por mais de vinte anos e eles continuassem a recomendar os outros nove.

Os governantes gastam muito dinheiro em campanhas antitabagistas com imagens e dizeres chocantes, tentando convencer os jovens a não se tornarem viciados. Eles poderiam desperdiçar essa mesma fortuna tentando convencê-los de que motocicletas podem matar. Será que não percebem que os jovens sabem que um único cigarro não irá matá-los e que nenhum jovem espera tornar-se um viciado? A ligação entre o tabagismo e o câncer de pulmão já foi estabelecida há mais de quarenta anos. Entretanto, os jovens estão se viciando hoje mais do que nunca. Eles não precisam assistir aos horrores do cigarro na televisão. Os fumantes, aliás, tendem a evitar esses programas. Muitos adolescentes já testemunharam a devastação que o fumo causa em suas próprias famílias. Eu mesmo vi meu pai e minha irmã serem destruídos pelo cigarro, mas isso não me impediu de cair na mesma armadilha.

Acredito piamente que a bola de neve já está do tamanho de uma bola de futebol. Após vinte anos, isso é apenas uma gota no oceano. Sou muito grato aos milhões de ex-fumantes que leram meu

livro e recomendaram o MÉTODO EASYWAY aos seus amigos, parentes e a qualquer um que quisesse ouvi-los, e rogo que continuem a fazê-lo. Contudo, a bola de neve não se tornará uma avalanche enquanto os médicos, a mídia e as organizações de controle do tabaco não pararem de recomendar métodos que tornam mais difícil largar o cigarro. É preciso que eles aceitem que o EASYWAY não é apenas mais um método: É O ÚNICO MÉTODO PLAUSÍVEL A SER USADO!

Não espero que você acredite em mim neste estágio, mas quando tiver terminado de ler o livro você vai entender. Até os poucos fracassos que tivemos nos enviam a seguinte mensagem:

“Eu não consegui ainda, mas o seu método é o melhor que conheço.”

Se, ao terminar de ler este livro, você sentir que tem uma dívida de gratidão comigo, será muito fácil pagá-la. Não apenas recomende o MÉTODO EASYWAY aos seus amigos, mas sempre que assistir a um programa de rádio ou televisão, ou ler um artigo no jornal indicando algum outro método, escreva ou telefone para os responsáveis e pergunte por que não estão recomendando o MÉTODO EASYWAY . Essa atitude dará início à tal avalanche e, se eu viver para testemunhar tudo isso, morrerei feliz.

Quando apaguei o meu último cigarro, no dia 15 de julho de 1983, tive a certeza de que havia descoberto algo que todo fumante procura: um método fácil e imediato de fugir da escravidão da nicotina. O que eu não sabia era se conseguiria convencer um único fumante, quanto mais o resto do mundo, mas o MÉTODO EASYWAY superou minhas expectativas.

Ele começou apenas com Joyce e eu, em nossa casa, em Raynes Park. Hoje, temos uma rede com mais de cinquenta clínicas em cerca de

trinta países espalhados pelo mundo. Meus trinta anos de fumo contínuo foram um pesadelo e sou muito grato aos meus colegas, aos meus editores e aos milhões de ex-fumantes que pararam com a ajuda do MÉTODO EASYWAY por fazerem com que os últimos anos fossem um paraíso.

Você se sente pessimista? Esqueça. Eu consegui coisas maravilhosas em minha vida. A melhor delas, sem dúvida, foi livrar-me da escravidão do vício do cigarro. Fugi dele há mais de vinte anos e ainda sinto a mesma alegria por estar livre. Não fique deprimido, nada de ruim está acontecendo – ao contrário, você está prestes a alcançar algo que todo fumante no planeta adoraria conseguir: SER LIVRE!

Capítulo 1 - O Pior Viciado em Nicotina que Já Conheci

Talvez eu devesse começar falando sobre o que me autoriza a escrever este livro. Não, eu não sou médico nem psiquiatra. Minhas qualificações são muito mais apropriadas. Passei 33 anos de minha vida como um fumante inveterado. Nos últimos anos de vício, quando me sentia muito nervoso, eu acendia até cem cigarros por dia, e nunca menos de sessenta.

Ao longo da vida, fiz inúmeras tentativas de parar. Uma vez, consegui por seis meses, mas continuava a subir pelas paredes, procurava ficar perto de fumantes para obter um sopro de tabaco e ainda viajava no compartimento destinado a fumantes nos trens.

Como acontece à maioria das pessoas que fumam, parar torna-se uma questão de saúde: “Vou parar antes que aconteça comigo.” Eu havia atingido o estágio em que sabia que o cigarro estava me matando. Tinha dores de cabeça constantes, agravadas por uma tosse permanente. Podia sentir o pulsar da veia que corre verticalmente no centro da testa e acreditava honestamente que a qualquer momento minha cabeça explodiria e eu morreria de hemorragia cerebral. Tudo isso me incomodava, mas não me impedia de fumar.

Eu já havia chegado a um ponto em que desistira até de tentar parar. Não é que eu gostasse tanto de fumar. Em algum momento da vida, a maioria dos fumantes tem a ilusão de que gosta do cigarro, mas esse nunca foi o meu caso. Sempre detestei o gosto e o cheiro, mas achava que o cigarro me ajudava a relaxar. Fumar me dava coragem e confiança e eu me sentia profundamente infeliz quando tentava parar. Não conseguia visualizar uma vida alegre e divertida sem um cigarro à mão.

Com o passar do tempo, minha mulher insistiu para que eu consultasse um hipnoterapeuta. Devo confessar que estava completamente

descrente, pois naquela época não sabia nada sobre hipnose e ficava imaginando um sujeito de olhar penetrante balançando um pêndulo diante de mim. Eu tinha todas as ilusões normais que os fumantes têm sobre o seu vício, menos uma – sabia que eu não era uma pessoa sem força de vontade. Eu exercia controle sobre todos os outros aspectos da minha vida, mas os cigarros me controlavam. Achava que a hipnose envolvia uma coação de desejos e, embora não me opusesse a ela (como muitos fumantes, eu desejava *muito* parar), não acreditava que alguém pudesse me convencer de que eu não precisava fumar.

A sessão inteira me pareceu uma enorme perda de tempo. O hipnoterapeuta tentou fazer com que eu levantasse os braços e muitas outras coisas. Nada parecia estar funcionando como deveria: eu não perdi a consciência nem entrei em transe – pelo menos não achei que tivesse entrado. Mas, após aquela sessão, eu não só parei de fumar como tive prazer no processo, até mesmo durante o período de abstinência.

Bem, antes que você vá correndo fazer hipnose, quero esclarecer um ponto. A hipnoterapia é um meio de comunicação. Se a mensagem errada for passada, você não vai abrir mão do cigarro. Não posso criticar o profissional que consultei, pois sei que estaria morto hoje se não o tivesse visitado. Mas tudo aconteceu apesar dele e não por causa dele. Não quero que pensem que estou desmerecendo a hipnoterapia, muito pelo contrário, eu a uso como parte do tratamento nas clínicas. Ela nos mostra o poder da sugestão, é uma arma valiosa que pode ser usada para o bem ou para o mal. Porém, não recomendo que você consulte um hipnoterapeuta, a não ser que ele, ou ela, tenha sido indicado por alguém digno de seu respeito e sua confiança.

Durante aqueles terríveis anos como fumante, eu pensava que a minha vida dependia do cigarro e preferiria morrer a viver sem ele. Hoje, as pessoas me perguntam se experimentei os sintomas da *c r i s e* de abstinência. A resposta é: “Nunca, nunca, nunca!” – deu-se exatamente o contrário. Minha vida tem sido fantástica. Se eu tivesse morrido por causa do cigarro, não poderia reclamar. Tive muita sorte, mas o que de mais maravilhoso aconteceu comigo foi o fato de estar livre daquele pesadelo, da

escravidão de ter de passar a vida destruindo sistematicamente o meu próprio corpo e pagando um preço muito alto por tal privilégio.

Gostaria de deixar bem claro que não sou uma pessoa mística. Não acredito em bruxas ou fadas. Meu pensamento é científico e eu não podia simplesmente aceitar algo que me parecia mágico. Comecei, então, a ler sobre a hipnose e sobre o tabagismo. Nada do que li parecia explicar o milagre que me acontecera. Por que fora ridiculamente fácil parar daquela vez enquanto, em outras ocasiões, enfrentei várias semanas de profunda depressão?

Levei um longo tempo até entender o que se passara, basicamente porque eu estava andando de trás para a frente. Eu tentava compreender por que fora tão fácil parar, quando a verdadeira questão era explicar por que os fumantes acham difícil parar. Eles mencionam a síndrome de abstinência, mas quando eu tentava me lembrar dela percebia que, no meu caso, esses sintomas simplesmente não existiram. Não houve nenhum sofrimento físico. Estava tudo na minha mente.

Minha profissão hoje é ajudar outras pessoas a abandonar o cigarro. Sou muito, muito bem-sucedido. Já ajudei a curar milhões de fumantes e acho importante enfatizar que não existe algo como um fumante incorrigível. Até hoje não encontrei ninguém que estivesse tão viciado (ou melhor, que *pensasse* estar tão viciado) quanto eu. Qualquer pessoa pode não apenas parar, mas achar fácil fazê-lo. É basicamente o medo que nos mantém fumando: medo de que a vida nunca mais seja tão prazerosa e medo de sentir-se privado. Na verdade, nenhuma outra idéia poderia estar mais errada. Sem o cigarro, a vida não só continua a ser boa como se torna infinitamente mais agra dável, sendo que mais saúde e energia e menos gastos estão entre as menores vantagens da lista.

Todos os fumantes podem achar fácil parar de fumar – até você! Tudo o que é preciso fazer é ler o resto deste livro com a mente aberta. Quanto melhor você o entender, mais fácil vai achar. E mesmo que não entenda tudo, se seguir as instruções, você não terá dificuldades. O mais importante é que você não vai passar a vida inteira correndo atrás de um cigarro ou enfrentando privações. O único mistério será por que você fumou por tanto tempo.

Neste ponto, gostaria de fazer uma advertência. Só existem dois fatores que levam ao fracasso com este método:

Não seguir as instruções. Algumas pessoas ficam perturbadas pelo fato de eu ser tão dogmático em relação a certas recomendações. Por exemplo, vou lhe dizer para não tentar diminuir o número de cigarros nem usar substitutos como doces, gomas de mascar, etc. (principalmente contendo nicotina). O motivo pelo qual sou tão dogmático é porque sei do que estou falando. Não nego que muitas pessoas conseguiram parar usando esses artifícios, mas isso não aconteceu por causa deles, e sim apesar deles. Existem pessoas que conseguem realizar as posições acrobáticas do *Kama Sutra*, mas isso não quer dizer que essa seja a maneira mais fácil de fazer amor. Tudo o que eu disser terá um objetivo: fazer com que seja fácil parar e, conseqüentemente, assegurar seu sucesso.

Não entender. Não aceite nada sem examinar. Questione não apenas o que eu lhe disser, mas também a sua visão do cigarro e o que a sociedade lhe ensinou sobre ele. Por exemplo, aqueles que pensam que fumar é apenas um hábito devem perguntar a si mesmos por que é tão fácil abandonar outros hábitos (alguns deles muito agradáveis), enquanto é tão difícil se livrar de um que tem um gosto horrível, custa uma fortuna e nos mata. E aqueles que pensam que gostam de fumar devem perguntar a si mesmos por que não se sentem presos a outras coisas da vida que são infinitamente melhores. Por que você precisa ter um cigarro e por que entra em pânico se não o tiver?

Capítulo 2 - O Método Fácil

Ao contrário do que acontece com os métodos tradicionais para parar, este livro tem como objetivo fazer com que você – em vez de começar com a sensação de que está escalando o monte Everest e de que vai passar as próximas semanas louco por um cigarro e morrendo de inveja dos outros fumantes – já dê o primeiro passo com um sentimento de euforia, como se tivesse sido curado de uma terrível doença. Daí em diante, à medida que você avançar pela vida afora, vai olhar para os cigarros e ficar imaginando por que fumava. Você vai olhar para os fumantes com pena e não com inveja.

Se você não é um não-fumante ou um ex-fumante, é essencial que continue a fumar até ter completado a leitura deste livro. Isso pode parecer uma contradição. Mais tarde vou lhe mostrar que o cigarro não faz absolutamente nada por você. Na verdade, um dos muitos enigmas sobre o tabagismo é que, quando estamos fumando, nós olhamos para o cigarro e ficamos pensando por que estamos fazendo aquilo. Somente quando somos impedidos de fumar é que ele se torna tão precioso. Entretanto, vamos considerar que, gostando ou não do cigarro, você acredita que está viciado. E quando você tem essa convicção, nunca se sente completamente relaxado, ou nunca consegue concentrar-se direito, a não ser que esteja fumando. Por isso, não tente parar de fumar antes de terminar o livro. À medida que for lendo, o seu desejo de fumar irá diminuir gradativamente. Não tente avançar sem estar totalmente pronto. Isso pode ser fatal. Lembre-se: tudo o que você precisa fazer é seguir as instruções.

Desde que lancei o livro, essa instrução para continuar fumando até terminar a leitura foi a que mais frustrações me causou. Logo que parei de fumar, muitos de meus parentes e amigos também pararam, simplesmente porque eu tinha conseguido. Eles devem ter pensado: “Se ele conseguiu, qualquer um consegue.” Com o passar dos anos, fazendo um comentário aqui e outro ali, consegui fazer com que os que não haviam parado percebessem como era bom ser livre! Quando o livro foi publicado pela primeira vez, ofereci exemplares aos cabeças-duras que ainda insistiam em fumar. Eu achava que, ainda que fosse o livro mais chato do mundo, eles o leriam

porque fora escrito por um amigo. Fiquei surpreso e magoado ao saber que, meses depois, eles não tinham se dado ao trabalho de chegar ao final. Descobri até mesmo que um exemplar que eu havia autografado e oferecido ao meu melhor amigo não apenas tinha sido ignorado, mas fora dado a outra pessoa. Fiquei chateado na época porque não levei em consideração o terrível medo que a escravidão do tabaco gera no fumante. Ele pode transcender a amizade. E até levar ao divórcio. Minha mãe disse um dia à minha mulher: “Por que você não ameaça abandoná-lo se ele não parar de fumar?” Minha mulher respondeu: “Porque ele me largaria se eu fizesse isso.” Tenho vergonha de admitir, mas ela estava com a razão, tal era o medo provocado pelo fumo.

Hoje compreendo que os fumantes não terminam o livro porque sentem que terão de parar de fumar quando chegarem à última página. Alguns lêem num ritmo bem lento de propósito, para adiar o temido dia D. Sei que muitos fumantes estão sendo importunados por aqueles que os amam para que leiam este livro. Pense nisso da seguinte maneira: o que você tem a perder? Se não parar de fumar ao chegar à última página, não estará numa situação pior do que agora. **VOCÊ NÃO TEM ABSOLUTAMENTE NADA A PERDER E TEM**

MUITO A GANHAR! Aliás, se você já não acende um cigarro há alguns dias ou semanas e não tem certeza se é um fumante, um ex-fumante ou um não-fumante, não fume enquanto estiver lendo. Na verdade, você já é um ex-fumante. Tudo o que precisamos fazer agora é permitir que o seu cérebro acompanhe o seu corpo. Até terminar o livro você será um não-fumante feliz.

Basicamente, meu método é o extremo oposto do método convencional de parar de fumar. O método *normal* é fazer uma lista das consideráveis desvantagens do cigarro e dizer: “Se eu puder ficar o tempo suficiente sem um cigarro, com o correr dos dias o desejo de fumar irá desaparecer. Poderei desfrutar a vida outra vez, livre da escravidão do vício.”

Essa é a maneira lógica de lidar com a questão, e milhares de fumantes estão parando todos os dias utilizando variações desse método. Entretanto, não é fácil obter sucesso com ele pelas seguintes razões:

Parar de fumar não é o verdadeiro problema. Todas as vezes que apagamos um cigarro, paramos de fumar. Você pode ter boas razões para dizer no primeiro dia: “Não quero mais fumar” – todo fumante as tem todos os dias de sua vida, e essas razões são muito mais poderosas do que você imagina. A maior dificuldade é enfrentar o segundo dia, o décimo dia, o milésimo dia, quando, num momento de fraqueza, de euforia ou de uma emoção forte, você fuma um cigarro. E como o problema é, em parte, um vício numa droga, você deseja mais um cigarro e, de repente, volta a ser um fumante.

Os medos em relação à saúde deveriam nos impedir de fumar. O lado racional da nossa mente diz: “Pare de fumar. Você é um tolo.” Mas, na verdade, esses medos fazem com que seja mais difícil parar. Nós fumamos, por exemplo, quando estamos nervosos. Diga a um indivíduo que fumar o está matando e a primeira coisa que ele fará é acender um cigarro. Há muito mais guimbas de cigarro do lado de fora de um centro de tratamento de câncer do que em qualquer outro hospital.

Todos os motivos para parar de fumar acabam tornando mais difícil abandonar o cigarro por duas razões. *Em primeiro lugar*, eles criam uma sensação de sacrifício. Estamos sempre sendo forçados a abrir mão do nosso amigo, suporte, vício ou prazer, seja lá como for que o fumante veja o cigarro. *Em segundo lugar*, eles criam um “véu” que deturpa os fatos. Nós não fumamos pelos motivos que de viam nos levar a parar. A verdadeira questão é: “Por que desejamos ou precisamos fumar?”

O método fácil resume-se basicamente em esquecer os motivos pelos quais gostaríamos de parar de fumar, enfrentar o problema do cigarro e perguntar a nós mesmos o seguinte:

1. O que o cigarro está fazendo por mim?
2. Eu realmente tenho prazer em fumar?

Eu preciso passar o resto da vida pagando caro para colocar essa coisa na minha boca e sufocar a mim mesmo? A verdade é que o cigarro não faz nada por você. Vamos esclarecer bem: eu não estou afirmando que as desvantagens de ser fumante são maiores que as vantagens. Todo fumante passa a vida ouvindo isso. O que eu quero dizer é que não existe *nenhuma*

vantagem em fumar. A única vantagem que o cigarro porventura já ofereceu foi aquele “algo mais” diante das pessoas; mas, hoje em dia, até mesmo os fumantes sabem que fumar é um hábito anti-social.

Muitos fumantes acham necessário racionalizar os motivos que os levam a fumar, mas não passam de falácias e ilusões. E a primeira coisa que vamos fazer é desmascarar essas mentiras. De fato, você vai perceber que não há nada do que abrir mão. E, por outro lado, há ganhos notáveis em ser um não-fumante, sendo que saúde e dinheiro são apenas dois deles. Tão logo você se dê conta de que a vida é infinitamente *mais* agradável sem o cigarro, tão logo se livre da sensação de estar sendo privado ou de estar perdendo alguma coisa, retomaremos a questão da saúde e do dinheiro – e as dúzias de outras razões para parar de fumar. Essas descobertas serão pontos positivos para ajudar você a alcançar o que realmente deseja: poder aproveitar a vida livre da escravidão do tabagismo.

Capítulo 3 - Por Que é difícil parar?

Como já expliquei, eu me interessei por esse assunto por causa do meu próprio vício. Quando finalmente parei, foi como um passe de mágica. Nas outras vezes em que tentei parar, passei por semanas de profunda depressão. Havia dias em que eu me sentia um pouco mais alegre, mas logo depois a tristeza voltava. Era como se estivesse me esforçando para sair de um poço escorregadio, mas, ao chegar perto do topo e vislumbrar a luz do sol, começasse a deslizar para o fundo outra vez. Um dia, eu acabava acendendo um cigarro, sentia um gosto horrível e questionava por que tinha de fumar.

Uma das perguntas que sempre faço a qualquer fumante antes de uma consulta é: “Você quer mesmo parar?” De certa maneira, é uma pergunta idiota. Todos os fumantes (inclusive os que pertencem a organizações que defendem a liberdade de fumar) adorariam largar o cigarro. Pergunte ao mais inveterado dos fumantes o seguinte: “Se pudesse voltar no tempo, com os conhecimentos de que dispõe agora sobre o cigarro, você teria começado a fumar?” A resposta, com certeza, seria: “DE JEITO NENHUM!”

Nem mesmo um fumante convicto – ou seja, aquele que não acredita que o cigarro é prejudicial à saúde, que não está preocupado com o estigma social e para quem o dinheiro empregado no vício não faz falta (não há muitos deles por aí hoje em dia) – resiste à seguinte provocação: “Você estimula seus filhos a fumar?” Resposta: “DE JEITO NENHUM!”

Os fumantes acreditam que estão possuídos por algo ruim. No início, eles dizem: “Eu vou parar, não hoje, mas amanhã.” Com o passar do tempo, chegam a um estágio em que acreditam que não têm força de vontade, ou que o cigarro possui algo que eles precisam obter para desfrutar a vida.

Como eu disse anteriormente, a questão não é explicar por que é fácil parar, e sim justificar *por que é difícil*. O verdadeiro problema é

entender, em primeiro lugar, por que uma pessoa fuma e por que, num certo momento, mais de 60% da população fumava.

A indústria do cigarro é um enigma dos mais extraordinários. O único motivo que nos leva a fumar é o fato de milhares de pessoas estarem fumando. Entretanto, a grande maioria delas desejaria não ter começado e vive dizendo que fumar é perda de tempo e de dinheiro. No fundo, principalmente quando somos jovens, não acreditamos que os fumantes não estão tendo prazer. Associamos o cigarro ao fato de ser adulto e nos esforçamos para nos viciar também. Depois, passamos o resto da vida dizendo aos nossos filhos para não fumarem e tentando nos livrar do próprio vício.

Também pagamos caro por isso. Uma pessoa que consuma uma média de vinte cigarros por dia gasta cerca de 60 mil reais durante toda a vida. E o que fazemos com esse dinheiro? (Não seria tão ruim se o jogássemos no lixo.) Intoxicamos sistematicamente os nossos pulmões com substâncias cancerígenas que vão, aos poucos, entupindo e envenenando nossos vasos sanguíneos. Com isso, a cada dia diminui o oxigênio que é levado aos nossos músculos e órgãos, o que nos deixa cada vez mais letárgicos. E assim nos condenamos a uma vida inteira de sujeira, mau hálito, dentes amarelos, roupas queimadas, cinzeiros imundos, sem falar no odor asqueroso do tabaco. É toda uma existência de escravidão. Passamos metade do nosso tempo em lugares onde a sociedade nos proíbe de fumar (igrejas, hospitais, escolas, ônibus, metrô, teatros, etc.) ou nos sentindo privados porque estamos tentando diminuir ou parar. E a outra metade em situações nas quais podemos fumar, mas desejaríamos não ter de acender um cigarro. Que tipo de passatempo é esse que quando você faz gostaria de não fazer e quando não faz anseia por fazer? O pior é que um ser humano inteligente e racional acaba se condenando a ser tratado por boa parte da sociedade como um pária. O fumante despreza a si mesmo todas as vezes em que, inadvertidamente, ele lê os alertas de saúde do governo, quando vê alguma campanha contra o câncer, quando se sente congestionado ou tem alguma dor no peito, ou quando é o único fumante num grupo de não-fumantes. O que ele ganha ao passar a vida enfrentando essas terríveis e sombrias ameaças? ABSOLUTAMENTE NADA! Prazer? Diversão? Relaxamento? Apoio? Estímulo? Tudo isso é ilusão, a menos que você

considere que usar sapatos apertados só para ter a alegria de tirá-los possa ser uma forma de prazer!

Você provavelmente está dizendo: “Está tudo certo, eu sei disso. Porém, uma vez que você fica viciado nessas coisas, é muito difícil parar.” Mas por que é tão difícil e por que temos de fazê-lo? Os fumantes passam a vida inteira procurando respostas para essas perguntas.

Alguns dizem que é por causa da poderosa crise de abstinência. A verdade é que os sintomas da retirada da nicotina são tão suaves que a maioria dos fumantes vive e morre sem jamais perceber que é viciado numa droga.

Outros dizem que os cigarros são agradáveis. Pois não são. Cigarros são sujos e asquerosos. Pergunte a qualquer indivíduo que diz que fuma só porque gosta de um determinado cigarro o que ele faz quando não encontra sua marca preferida. Ele compra um cigarro de outra marca, mesmo que a deteste, ou desiste de fumar? Os fumantes acendem qualquer coisa, desde que possam fumá-la. Prazer não tem nada a ver com isso. Eu gosto de lagosta, mas nunca cheguei ao ponto de precisar ter vinte delas amarradas ao meu pescoço. Há outras coisas na vida que temos prazer em fazer, mas não ficamos num canto sofrendo quando não as fazemos.

Alguns fumantes procuram razões psicológicas profundas para explicar por que fumam, como a síndrome freudiana ou o desejo de mamar no seio da mãe. O que acontece é exatamente o oposto. Em geral, a razão que nos leva a começar a fumar é a necessidade de mostrar que somos adultos e maduros. Se precisássemos usar uma imitação de chupeta em público, morreríamos de vergonha.

Há ainda os que pensam que é o contrário. O cigarro seria a afirmação do “macho” soltando fumaça ou fogo narinas abaixo. Mais um argumento sem substância. Jogar alcatrão cancerígeno para dentro dos pulmões é simplesmente ridículo.

Alguns dizem: “É algo para manter minhas mãos ocupadas!” Então, para que acendê-lo?

“É satisfação oral.” Então, por que acendê-lo?

“É a sensação da fumaça descendo para os pulmões.” Uma sensação horrorosa – a que chamamos asfixia.

Muitos acreditam que fumar alivia o tédio, o que é falso. Tédio é um estado de espírito. Não há nada interessante num cigarro.

Por 33 anos, a minha razão era que o cigarro me relaxava, me deixava confiante e me dava coragem. Eu sabia que ele também estava me matando e custando uma fortuna. Por que não fui ao médico para que ele me apresentasse uma alternativa que me relaxasse, que me desse coragem e confiança? Não fui porque sabia que ele iria me oferecer alguma opção. Aquela não era a razão por que eu fumava. Era a minha desculpa.

Há pessoas que afirmam que só fumam porque os amigos também o fazem. Você é tão tolo assim? Se for, reze para que seus amigos não comecem a cortar as próprias cabeças para curar a enxaqueca!

A maioria dos fumantes que refletem sobre tudo isso acaba concluindo que é apenas um hábito. Essa não é realmente uma explicação, mas, descontando todos os esclarecimentos racionais, parece que é a única desculpa que resta. Infelizmente, essa justificativa também é ilógica. Todos os dias de nossas vidas nós mudamos os nossos hábitos, e alguns deles são muito agradáveis. Nós sofremos uma verdadeira lavagem cerebral para acreditar que fumar é um hábito e que os hábitos são difíceis de mudar. Os hábitos são difíceis de mudar? No Reino Unido, estamos acostumados a dirigir do lado esquerdo da rua. Entretanto, quando dirigimos em outros países, nós nos adequamos à nova realidade sem grandes problemas. A verdade é que nós criamos e mudamos hábitos todos os dias de nossas vidas.

Então, por que achamos tão difícil mudar um hábito que tem um gosto horrível, que nos mata, que custa uma fortuna, que é sujo e asqueroso e que adoraríamos não ter, quando tudo o que precisamos fazer é parar? A resposta é que fumar não é um hábito: É VÍCIO EM NICOTINA! É por isso que parece tão difícil largar o cigarro. Talvez você ache que isso explica por que é difícil parar de fumar. E realmente explica por que a maioria dos fumantes acha difícil. Sabe por quê? Porque eles não entendem o real

significado do vício em uma droga. A principal razão é que os fumantes estão convencidos de que o cigarro lhes proporciona algum prazer verdadeiro e/ou uma muleta, e acreditam que farão um enorme sacrifício se pararem.

A grande verdade é que, quando entender o vício em nico tina e as verdadeiras razões que o levam a acender um cigarro, você vai parar de fumar – simples assim –, e três semanas depois o único mistério será por que você achou necessário fumar por tanto tempo e por que não convence outros fumantes de **COMO É BOM SER UM NÃO-FUMANTE!**

Capítulo 4 - A armadilha sinistra

Fumar é a armadilha mais sutil e sinistra que o homem e a natureza já criaram em conjunto. Mas o que nos faz cair nela? Pense nos milhões de adultos que fumam. Eles até nos avisam que é um péssimo hábito, que acabará nos destruindo e nos custando uma fortuna, mas não conseguimos acreditar que não apreciem realmente o cigarro. Um entre os muitos aspectos patéticos de fumar é o fato de precisarmos nos esforçar tanto para nos tornarmos viciados.

Essa é a única armadilha que não tem uma isca, nenhum pedaço de queijo. O que a faz funcionar não é o fato de o cigarro ter um sabor maravilhoso, mas sim um gosto horroroso. Se fumar aquele primeiro cigarro fosse agradável, ouviríamos um sinal de alerta e, como seres inteligentes que somos, poderíamos entender por que metade da população adulta paga tão caro pelo privilégio de envenenar a si mesma. Mas como ele tem um gosto terrível, nossas mentes ainda jovens têm a certeza de que jamais nos tornaremos viciados. Achamos que, como não estamos gostando de fumar, poderemos parar no instante em que desejarmos.

O cigarro é a única droga na natureza que nos impede de alcançar o nosso objetivo. Os meninos em geral começam a fumar porque querem parecer “durões” – como Humphrey Bogart ou Clint Eastwood. Mas se há um sentimento que o primeiro cigarro não provoca é o de sentir-se “durão”. Você não ousa tragar e, se fumar demais, começa a se sentir tonto e enjoado. Tudo o que você quer é fugir dos outros meninos e jogar fora aquela coisa nojenta.

Já as mulheres buscam transmitir uma imagem sofisticada e moderna. Todos nós já vimos meninas dando pequenas baforadas num cigarro, parecendo completamente ridículas. Quando os meninos finalmente aprenderem a parecer “durões” e as meninas, sofisticadas, todos eles já estarão desejando que nunca tivessem começado. Fico me perguntando se as mulheres chegam mesmo a parecer sofisticadas quando fumam ou se é apenas uma ilusão criada pela propaganda de cigarros.

Depois, passamos o resto da vida tentando explicar a nós mesmos por que fumamos, dizendo aos nossos filhos que não caíam na armadilha e, nos momentos difíceis, tentando escapar dela.

A armadilha é planejada de forma a nos levar a tentar parar somente quando enfrentamos situações estressantes, seja em relação à saúde, à falta de dinheiro ou simplesmente ao fato de nos sentirmos marginalizados por fumar.

Assim que paramos, enfrentamos um estresse maior (o sofrimento da crise de abstinência da nicotina) e não podemos mais usar aquilo em que confiávamos (nossa velha muleta, o cigarro) para nos livrar dessa tensão.

Após alguns dias de tortura, decidimos que escolhemos a hora errada de parar. É melhor aguardar um período sem estresse. É claro que esse dia nunca vai chegar porque, em primeiro lugar, achamos que nossas vidas tendem a se tornar cada vez mais difíceis. À medida que vamos abrindo mão da proteção de nossos pais, o caminho mais natural é montar uma casa, lidar com financiamentos e hipotecas, filhos, trabalhos que exigem mais responsabilidade, etc. Mas isso também é uma ilusão. A verdade é que os períodos mais estressantes para qualquer criatura são a infância e o início da adolescência. Costumamos confundir responsabilidade com estresse. A vida dos fumantes se torna automaticamente mais estressante porque o tabaco não relaxa nem alivia as tensões, ao contrário do que a sociedade tenta nos fazer crer. É exatamente o oposto: ele nos deixa mais nervosos e estressados.

Até os fumantes que se livraram do hábito (muitos conseguem, uma ou mais vezes durante a vida) podem viver perfeitamente felizes e, de repente, voltar a ser viciados.

Fumar é como vagar por um gigantesco labirinto. Assim que entramos nele, nossas mentes tornam-se nubladas e obscurecidas, e passamos o resto da vida tentando escapar. Muitos acabam conseguindo, somente para descobrir que vão cair novamente na armadilha no futuro.

Passei 33 anos tentando fugir desse labirinto. Como todos os fumantes, eu não conseguia entendê-lo. No entanto, por uma combinação de

circunstâncias incomuns – nenhuma delas revelando qualquer ponto a meu favor –, eu desejava saber por que havia sido tão desesperador abrir mão do cigarro anteriormente e por que, quando consegui parar, não só foi fácil como também agradável.

Desde que larguei o cigarro, o meu hobby e, mais tarde, a minha profissão têm sido resolver os muitos enigmas associados ao tabagismo. É um quebra- cabeça fascinante e complexo e, como o Cubo Mágico, praticamente impossível de resolver. Entretanto, como todos os quebra- cabeças complicados, se você souber a solução, ele se torna fácil! Eu tenho a solução para parar de fumar. Vou conduzi-lo através do labirinto e garantir que nunca mais vagará por ele. Tudo o que você precisa fazer é *seguir as instruções* . Se virar para o lado errado, o restante dos ensinamentos perderá o sentido.

Gostaria de enfatizar que qualquer pessoa pode achar fácil abrir mão do cigarro, mas primeiro precisamos estabelecer os fatos. Não, eu não estou falando de fatos ameaçadores. Sei que você já tem consciência deles. O mundo está cheio de informações sobre os malefícios do fumo. Se isso pudesse fazê- lo parar, você já estaria livre do cigarro. A questão é: por que achamos difícil parar? Para descobrir a resposta, precisamos saber a verdadeira razão pela qual ainda estamos fumando.

Capítulo 5 - Por que continuamos a fumar?

Todos nós começamos a fumar por motivos tolos, geralmente por pressões ou situações sociais. Mas, quando sentimos que estamos ficando viciados, por que continuamos?

Nenhuma pessoa que fuma regularmente sabe por que fuma. Se soubesse a verdadeira razão, ela pararia de imediato. Fiz essa pergunta a milhares de fumantes nas minhas consultas. A ver da de é a mesma para todos, mas a variedade de respostas é infinita. Considero essa parte da consulta a mais divertida e, ao mesmo tempo, a mais patética.

Todos os fumantes sabem, no fundo do coração, que são uns tolos. Eles têm consciência de que não sentiam necessidade de fumar antes de se tornarem viciados. Quase todos conseguem lembrar que o primeiro cigarro tinha um gosto horrível e que precisaram se esforçar para adquirir o vício. O mais perturbador é que eles percebem que os não-fumantes não estão perdendo absolutamente nada e ainda por cima estão rindo da desgraça deles.

Os fumantes, no entanto, são seres humanos inteligentes e racionais. Eles sabem que estão assumindo enormes riscos para a saúde e que gastam uma fortuna em cigarros. Assim sendo, precisam de uma explicação racional para justificar o seu hábito.

A verdadeira razão pela qual as pessoas continuam a fumar é a sutil combinação dos fatores que vou discutir nos dois capítulos seguintes:

1. O VÍCIO EM NICOTINA
2. A LAVAGEM CEREBRAL

Capítulo 6 - O vício em nicotina

A nicotina, um composto incolor e oleoso, é a droga contida no tabaco que vicia o fumante. Ela é a droga que mais rapidamente provoca dependência. Um único cigarro pode ser suficiente para nos tornar viciados.

Cada baforada num cigarro libera para o cérebro, através dos pulmões, uma pequena dose de nicotina que age mais rapidamente do que a dose de heroína que um viciado injeta na veia.

Se o seu cigarro lhe proporcionar vinte baforadas, você receberá vinte doses da droga num único cigarro.

A nicotina é uma droga de ação rápida e seus níveis na corrente sangüínea caem para a metade cerca de trinta minutos depois do término de um cigarro e para um quarto depois de uma hora. Isso explica por que a maioria das pessoas consome em média vinte cigarros por dia. Tão logo o fumante apague o cigarro, a nicotina começa a sair do corpo rapidamente e ele passa a sofrer os sintomas da abstinência. Mas os fumantes alimentam uma ilusão de que a síndrome de abstinência é o terrível trauma que eles sofrem quando tentam parar ou quando são forçados a abrir mão do cigarro. Na realidade, os sintomas estão muito mais na mente do fumante, que se sente privado

de seu prazer ou suporte.

Os verdadeiros sintomas da abstinência de nicotina são tão sutis que os fumantes, em sua maioria, vivem e morrem sem jamais perceber que são viciados numa droga. Quando falamos em “vício em nicotina”, muitos acreditam que estamos nos referindo simplesmente a um “hábito adquirido”. A maior parte dos que fumam tem horror a drogas, mas isso é o que eles são – viciados numa droga. Felizmente, não é difícil livrar-se dela, mas você precisa primeiro aceitar que é um viciado. Não há dor física na retirada da nicotina, mas apenas uma sensação de vazio e desassossego, a impressão de que está faltando alguma coisa, motivo pelo qual muitos fumantes pensam

que fumar lhes dá algo para fazer com as mãos. Se esse sentimento for prolongado, o fumante fica nervoso, inseguro, agitado, irritado e sem confiança. É como a fome de um veneno: a NICOTINA.

Poucos segundos após se acender um cigarro, nicotina fresca é inalada e o desejo é saciado, dando ao fumante uma sensação de relaxamento e confiança.

No início, quando começamos a fumar, os sintomas da abstinência são tão leves e o seu alívio é tão fácil que quase não percebemos sua existência. Quando passamos a fumar com regularidade, achamos que foi porque aprendemos a gostar do cigarro e que fazemos isso pela força do “hábito”. A verdade é que já nos viciamos. Não nos damos conta, mas um pequeno monstro sugador de nicotina já está dentro de nós e, de vez em quando, precisamos alimentá-lo.

Todos os fumantes acendem os primeiros cigarros por motivos fúteis. Ninguém precisa deles. A única razão pela qual as pessoas continuam a fumar, não importa se muito ou pouco, é para alimentar esse monstro.

Fumar é uma atitude repleta de enigmas. Todo fumante sabe que caiu numa armadilha maligna. Entretanto, acho que o aspecto mais patético do cigarro é o fato de que o deleite que o fumante extrai dele é exatamente o prazer de tentar voltar ao estado de paz, tranqüilidade e confiança que seu corpo possuía antes de ele se tornar um viciado.

É como a sensação que temos quando passamos um dia inteiro irritados com o som altíssimo da casa do vizinho e, de repente, o barulho pára e um clima maravilhoso de paz e tranqüilidade nos envolve. Não é uma verdadeira paz, mas o fim de algo que nos importunava.

Antes do início da corrente de nicotina, nosso corpo está completo. Então nós forçamos a nicotina para dentro dele e, quando apagamos o cigarro e a nicotina começa a sair, sofremos a síndrome de abstinência – não são sintomas físicos, apenas uma sensação de vazio. Nós nem temos consciência desses sintomas, mas eles são como uma torneira pingando dentro do nosso corpo. O lado racional da mente não os compreende. Nem precisa compreender. Tudo o que sabemos é que

queremos um cigarro e, quando o acendemos, o anseio desaparece. Por alguns instantes ficamos satisfeitos e confiantes outra vez, exatamente como éramos antes de nos viciarmos.

Entretanto, a satisfação é apenas temporária, pois para aliviar o desejo precisamos colocar mais nicotina no organismo. Assim que você apaga o cigarro, o anseio retorna e, então, recomeça o ciclo. É uma corrente que prosseguirá por toda a vida – A MENOS QUE VOCÊ A QUEBRE.

Há três fatores básicos que impedem o fumante de enxergar a situação dessa forma:

Desde o nascimento, nós somos submetidos a uma maciça lavagem cerebral que nos diz que os fumantes sentem um imenso prazer e/ou obtêm uma muleta por meio do cigarro. Por que não deveríamos acreditar? Por que outra razão as pessoas gastariam tanto dinheiro e correriam riscos tão terríveis?

1. Como a abstinência física da nicotina não envolve dor, mas apenas uma sensação de vazio e insegurança, inseparável da fome ou do estresse normal, e como são exatamente esses os momentos em que acendemos um cigarro, tendemos a considerar essa sensação como normal.

Os fumantes não enxergam o cigarro como ele realmente é porque o vício funciona de trás para a frente: sofremos aquela sensação de vazio quando *não* estamos fumando e, como o processo de se viciar é muito sutil e gradual no início, achamos que essa sensação é normal e não colocamos a culpa no cigarro anterior. No instante em que fumamos outro cigarro, conseguimos imediatamente nos sentir estimulados, menos nervosos ou mais relaxados – e o cigarro fica com o crédito.

É esse processo inverso que faz com que seja difícil nos livrarmos de todas as drogas. Imagine o estado de pânico de um viciado em heroína que não tem a droga. Agora, imagine a alegria desse viciado quando consegue, finalmente, enfiar uma agulha hipodérmica na veia. Você consegue imaginar alguém tendo prazer em dar uma injeção em si mesmo, ou só de pensar nisso você se enche de horror? As pessoas que não são viciadas em heroína não se desesperam por causa da droga. A heroína não alivia o

pânico. Ao contrário, ela causa esse sentimento. As pessoas que não fumam não experimentam a sensação de vazio provocada pela necessidade de um cigarro nem entram em pânico ao perceber que seu suprimento acabou. Por isso elas não conseguem entender como os fumantes têm prazer em colocar na boca uns cilindros asquerosos, acendê-los e inalar toda aquela sujeira, intoxicando seus pulmões. E quer saber mais? Os fumantes também não entendem por que fazem uma coisa dessas.

Nós falamos do cigarro como fonte de relaxamento ou satisfação. Entretanto, você só pode sentir que satisfaz uma necessidade se, antes, sentia-se insatisfeito. Por que as pessoas que não fumam não têm essa ânsia? Por que, após uma refeição, quando os não-fumantes estão completamente relaxados, os fumantes só se descontraem depois de saciar o pequeno monstro da nicotina?

Perdoe-me por insistir nesse assunto mais um pouco. O principal motivo pelo qual os fumantes acham difícil parar é o fato de acreditarem que estão abrindo mão de um prazer ou de um apoio verdadeiros. É absolutamente essencial compreender que você não está abrindo mão de nada.

A melhor maneira de compreender as sutilezas da armadilha da nicotina é compará-la à comida. Se temos o hábito de nos alimentarmos regularmente, não chegamos a sentir fome entre as refeições. Somente quando atrasamos uma delas é que tomamos consciência da fome e, mesmo assim, não sentimos dor física, apenas um vazio que nos diz: “Preciso comer.” E o processo de satisfazer a fome é bastante prazeroso.

A situação do tabagismo parece quase idêntica. O sentimento de vazio e instabilidade que conhecemos como “querer ou precisar de um cigarro” é semelhante ao desejo de comida, embora um não satisfaça o outro. Assim como acontece quando sentimos fome, não há dor física e a sensação é tão imperceptível que nem nos damos conta dela entre um cigarro e outro. Somente quando não podemos fumar é que tomamos consciência de algum desconforto. Mas, quando acendemos um cigarro, nos sentimos satisfeitos.

É essa similaridade com a comida que leva os fumantes a acreditarem que obtêm um prazer genuíno com o cigarro. Alguns deles acham

muito difícil entender que não existe nenhum prazer ou suporte no cigarro. Alguns perguntam: “Como você pode afirmar que não é uma muleta? Você mesmo disse que quando eu acender um cigarro vou me sentir menos nervoso do que antes.”

Embora comer e fumar pareçam ser muito semelhantes, na verdade são opostos .

1. Você come para sobreviver e para prolongar sua vida, ao passo que fumar a encurta.
2. A comida realmente tem um sabor agradável e comer é uma experiência de verdadeiro prazer, que você pode desfrutar por toda a vida, enquanto fumar implica respirar uma fumaça suja e venenosa.
3. Comer não dá fome e provoca uma genuína sensação de saciedade. Por outro lado, o cigarro gera, desde o início, um anseio por nicotina. E cada cigarro que você fuma depois, além de não aliviar esse desejo, o realimenta pelo resto da vida.

Este é um momento oportuno para desfazer outro mito muito comum a respeito do cigarro – o de que fumar é um hábito. Comer é um hábito? Se você acha que sim, tente deixá-lo para sempre. Nada disso. Se comer fosse um hábito, teríamos de considerar que respirar também é. Ambos são essenciais para a sobrevivência. É verdade que pessoas diferentes têm o costume de satisfazer a fome em horários diferentes e com tipos diferentes de comida. Mas o ato de comer não é um hábito. Nem o de fumar. A única razão que leva um fumante a acender um cigarro é tentar acabar com o sentimento de vazio e instabilidade que o cigarro anterior criou. É verdade que diferentes fumantes têm hábitos diferentes para tentar aliviar a síndrome de abstinência, mas fumar não é um hábito.

A sociedade costuma fazer referência ao hábito de fumar. Neste livro, por conveniência, eu também me refiro ao “hábito”, mas é importante não perder de vista que fumar é, na verdade, um VÍCIO!

Quando começamos a fumar, temos de nos forçar a aprender a lidar com o cigarro. Em pouco tempo, não apenas estamos comprando cigarros com regularidade, como *precisamos* tê-los à mão de qualquer jeito,

senão entramos em pânico. E, com o passar do tempo, nossa tendência é fumar cada vez mais.

Isso acontece porque, num processo idêntico ao que ocorre quando usamos qualquer outra droga, o organismo tende a se tornar imune aos efeitos da nicotina e a quantidade que inalamos tende a crescer. Em pouco tempo, o cigarro pára de aliviar completamente os sintomas da síndrome que ele mesmo cria. Então, quando você fuma, sente-se melhor do que se sentia momentos antes, mas estará mais nervoso e menos relaxado do que estaria se fosse um nãofumante. Essa prática é ainda mais ridícula do que usar sapatos apertados, pois, à medida que o tempo vai passando, uma dose crescente de desconforto permanece, mesmo depois de tirar o calçado que nos machucava.

A situação é até pior, pois, uma vez que o cigarro é apagado, a nicotina começa a deixar o organismo com rapidez, o que explica por que o fumante tende a fumar um cigarro atrás do outro em momentos de estresse.

Como eu já disse, o “hábito” não existe. O que faz com que um indivíduo continue a fumar é aquele pequeno monstro dentro de seu corpo que precisa ser alimentado. O próprio fumante é quem vai decidir quando acender um cigarro, e isso tende a acontecer em quatro tipos de situação, de maneira isolada ou combinada:

TÉDIO / CONCENTRAÇÃO – dois extremos opostos!

ESTRESSE / RELAXAMENTO – dois extremos opostos!

Que droga mágica pode, de repente, reverter o efeito que ela mesma proporcionou vinte minutos antes? A verdade é que fumar não alivia o tédio ou o estresse nem promove a concentração ou o relaxamento. É tudo mera ilusão.

Além de ser uma droga, a nicotina é um poderoso veneno que é usado até em inseticidas (pesquise no dicionário). Se a nicotina contida num único cigarro fosse injetada diretamente na veia, você morreria. Na verdade, o tabaco contém uma série de venenos, inclusive o monóxido de carbono, e a planta do tabaco é da mesma família da beladona – considerada uma erva de

bruxaria durante a Idade Média –, que pode provocar alterações de percepção e sensações de mal-estar e pânico.

Se você estiver pensando em trocar o cigarro por um cachimbo ou um charuto, quero deixar claro que o conteúdo deste livro aplica-se ao tabaco de modo geral e a qualquer substância que contenha nicotina, inclusive gomas de mascar, adesivos, aerossóis nasais e inaladores.

O corpo humano é o organismo mais sofisticado do planeta. Nenhuma espécie, nem mesmo a mais simples ameba ou verme, pode sobreviver se não souber a diferença entre comida e veneno.

Por milhares de anos, por um processo de seleção natural, nossos corpos e mentes desenvolveram técnicas para diferenciar comida de veneno, além de um método perfeito para expelir o segundo.

Todos os seres humanos rejeitam o cheiro e o gosto do tabaco até se tornarem viciados. Se você soprar tabaco diluído no rosto de qualquer animal ou criança antes que se viciem, eles irão tossir e cuspir.

Quando fumamos aquele primeiro cigarro, inalá-lo resultou numa crise de tosse. Se fumamos muito na primeira vez, ficamos tontos ou nos sentimos fisicamente doentes. É o nosso corpo avisando: “VOCÊ ESTÁ ME ALIMENTANDO COM VENENO. PARE DE FAZER ISSO!” Esse é

o estágio que costuma definir se seremos ou não fumantes. É uma falácia dizer que as pessoas física e mentalmente frágeis se tornam fumantes. Afortunados são os que acham aquele primeiro cigarro repulsivo e sentem que, fisicamente, seus pulmões não conseguem lidar com tal situação. Esses estão curados para o resto da vida. Ou então são indivíduos que não estão mentalmente preparados para enfrentar o difícil processo de aprendizado de tentar inalar sem tossir.

Para mim, essa é a parte mais trágica de tudo isso: o quanto nos esforçamos para adquirir um vício. Isso explica também por que é tão difícil fazer com que os adolescentes parem. Como eles ainda acham o gosto de cigarro horrível, acreditam que podem parar quando quiserem. Por que eles

não aprendem com o nosso exemplo? E por que não aprendemos com o exemplo de nossos pais?

Muitos fumantes acreditam que apreciam o gosto e o cheiro do tabaco. Pura ilusão. Quando aprendemos a fumar, estamos apenas ensinando nosso corpo a ficar imune ao cheiro e ao gosto detestáveis do tabaco, para, assim, obtermos a nossa droga, como aqueles viciados em heroína que acreditam que gostam de furar a si mesmos com uma agulha. Os sintomas da síndrome de abstinência da heroína são relativamente fortes, então o que esses indivíduos estão desfrutando de fato é o ritual de aliviar tais sintomas.

O fumante ensina a si mesmo a fechar a mente para o gosto e o cheiro ruins e, dessa maneira, obter sua droga. Pergunte a um fumante que acredite que fuma apenas porque aprecia o sabor e o cheiro do tabaco: “Se não puder obter a marca de cigarro que costuma fumar, mas apenas uma que acha horrorosa, você deixa de fumar?” De jeito nenhum. Um fumante prefere fumar qualquer coisa a não fumar nada. Não importa que mude para cigarros de enrolar, mentolados, charutos ou cachimbos: todos têm um sabor horrível, mas, se ele insistir, aprenderá a gostar. Os fumantes tentarão fumar mesmo quando estiverem gripados, com dor de garganta, bronquite ou enfisema.

Prazer não tem a nada a ver com isso. Se tivesse, ninguém fumaria mais do que um cigarro. Há até mesmo milhares de viciados naquela asquerosa goma de mascar de nicotina prescrita pelos médicos, e muitos deles continuam a fumar.

Nas minhas consultas, alguns fumantes assustam-se ao descobrir que são viciados em uma droga e acham que isso vai fazer com que seja ainda mais difícil parar. Mas, na verdade, isso é uma boa notícia por dois importantes motivos:

A razão pela qual muitos indivíduos continuam fumando é que, embora saibam que as desvantagens são muito maiores que as vantagens, acreditam que existe algo que eles realmente apreciam no cigarro, ou que ele representa algum tipo de apoio. Eles acham que haverá um vazio após pararem de fumar, que certas situações na vida jamais serão as mesmas. Isso é ilusão. O fato é que o cigarro não oferece nada. Ele apenas retira algo e depois o devolve, criando uma ilusão.

Embora seja a droga mais poderosa do mundo em razão da velocidade com que vicia, o indivíduo nunca fica dependente ao extremo. Como é uma droga de ação rápida, em apenas três semanas 99% da nicotina desaparece do organismo, e os sintomas da síndrome de abstinência são tão leves que a maioria dos fumantes vive e morre sem sequer perceber que os teve.

Você deve estar se perguntando por que tantas pessoas acham tão difícil parar, enfrentam meses de tortura e passam o resto da vida ansiando por um cigarro nos momentos difíceis. A resposta é a segunda razão pela qual fumamos: a lavagem cerebral.

É fácil lidar com a dependência química. Quase todos os fumantes passam a noite inteira sem um cigarro. A síndrome de abstinência não faz com que acordem. Muitos saem do quarto de manhã antes de acender o primeiro cigarro. Outros tomam o café da manhã primeiro. E outros esperam até chegar ao trabalho. Eles podem agüentar dez horas de abstinência sem se importar, mas, se passarem dez horas durante o dia sem um cigarro, começam a arrancar os cabelos.

Muitos fumantes compram um carro novo e não fumam dentro dele. Muitos vão a teatros, supermercados, igrejas, etc., e o fato de não poderem fumar ali não os perturba. Nos trens do metrô também não há protestos. Os fumantes ficam até satisfeitos pelo fato de alguém ou algo os forçar a parar de fumar.

Hoje em dia, muitas pessoas evitam, automaticamente, fumar em casa ou quando estão na companhia de não- fumantes e não sentem um grande desconforto por causa disso. Na verdade, inúmeros fumantes passam grandes períodos do dia evitando fumar, sem fazer nenhum esforço. Eu mesmo, quando fumava, costumava relaxar passando a noite toda sem um cigarro sequer. Nos meus últimos anos como fumante, chegava a ansiar pela noite, quando poderia parar de sufocar a mim mesmo. (Que “hábito” ridículo!)

É fácil lidar com a dependência química, mesmo enquanto você ainda está viciado, e existem milhares de pessoas que continuam sendo fumantes ocasionais a vida inteira. Elas são tão viciadas quanto um fumante

inveterado. Existem até fumantes inveterados que abandonaram o “hábito”, mas ainda fumam um charuto de vez em quando e isso os mantém viciados.

Como sempre digo, o vício em nicotina não é a principal questão. Ele apenas age como um catalisador para manter nossas mentes confusas em relação ao verdadeiro problema: a lavagem cerebral.

Pode servir de consolo aos fumantes de longa data e aos fumantes inveterados saber que parar é tão fácil para eles quanto para os fumantes ocasionais. De certa maneira, é até mais fácil. Quanto mais fundo você mergulha no “hábito”, mais ele o puxa para baixo e maior o ganho quando você pára.

Um outro consolo para os fumantes é saber que os boatos que circulam de vez em quando (por exemplo, “a nicotina leva sete anos para sair do seu organismo”, ou “cada cigarro fumado representa cinco minutos a menos em sua vida”) não são verdadeiros.

Não pense, porém, que os efeitos maléficos do cigarro são exagerados. Infelizmente, os fatos costumam ser bastante atenuados, mas a verdade é que a regra dos “cinco minutos” é apenas uma estimativa e só se aplica se você contrair uma doença fatal ou fumar até cair duro.

Na verdade, a droga nunca sai completamente do organismo. Se há fumantes por perto, ela está na atmosfera e até os que não fumam absorvem uma pequena porcentagem dela. Entretanto, o nosso organismo é uma máquina espetacular e tem um enorme poder de recuperação, desde que você não tenha provocado uma doença irreversível. Se parar agora, seu corpo irá recuperar-se em poucas semanas, quase como se você nunca tivesse fumado.

Como já disse, nunca é tarde demais para parar. Eu ajudei a curar muitos fumantes de cinquenta ou sessenta e poucos anos de idade, e mesmo alguns com mais de setenta ou oitenta. Uma senhora de 91 anos tratou-se numa das nossas clínicas, junto com o filho de 66. Quando perguntei a ela por que havia decidido abrir mão do cigarro, ela respondeu: “Para dar o exemplo a meu filho.” Seis meses depois, ela me procurou para dizer que se sentia jovem outra vez.

Quanto mais fundo o cigarro o arrasta, maior é o alívio ao parar de fumar. Quando eu finalmente parei, fui de cem cigarros por dia a ZERO e não tive um único sintoma forte. Foi, na verdade, um processo agradável, até no período de abstinência.

Mas *precisamos* nos livrar da lavagem cerebral.

Capítulo 7 - A lavagem cerebral e o sócio oculto

Como ou por que começamos a fumar? Para realmente entender isso, precisamos examinar o expressivo poder do subconsciente ou, como o chamamos, o “sócio oculto”.

Todos nós temos tendência a pensar que somos seres humanos inteligentes e determinados que escolhem os próprios caminhos na vida. A verdade é que 99% do que somos é moldado. Somos o produto da sociedade na qual crescemos – o tipo de roupa que usamos, as casas em que vivemos, nossos padrões básicos de vida, até aqueles pontos nos quais somos diferentes, como, por exemplo, o partido político que apoiamos. O subconsciente tem uma influência extremamente poderosa em nossas vidas, e muitas pessoas podem ser iludidas até em assuntos relacionados a fatos e não a opiniões. Antes que Colombo velejasse ao redor do mundo, a maioria das pessoas achava que a Terra era plana. Hoje, sabemos que é redonda. Se eu escrevesse dúzias de livros tentando convencê-lo do contrário, não teria sucesso. Entretanto, quantos de nós já estivemos no espaço para ver que nosso planeta é mesmo redondo? Ainda que você já tenha voado ou velejado ao redor do mundo, como pode saber se não esteve viajando em círculos sobre uma superfície plana?

Desde nossos primeiros anos de vida, nossos subconscientes são bombardeados todos os dias por informações que nos dizem que o cigarro relaxa, nos dá confiança e coragem e é uma das coisas mais preciosas sobre a face da Terra. Você acha que estou exagerando? Quando num filme ou numa peça de teatro uma pessoa está para ser executada, qual é o seu último pedido? Isso mesmo, um cigarro. O impacto disso não fica registrado no lado consciente da mente, mas o sócio oculto tem tempo de absorver a mensagem. E o que ela está realmente dizendo é: “A coisa mais preciosa na Terra, meu último pensamento, meu último desejo, é fumar um cigarro.” Nos filmes de guerra, o homem ferido recebe sempre um cigarro.

É verdade que existem campanhas publicitárias mostrando o oposto – câncer, pernas amputadas, mau hálito –, mas elas não fazem as pessoas pararem de fumar. É claro que, pela lógica, deveriam, mas o fato é que não conseguem. Elas sequer impedem os jovens de começarem a fumar. Durante todos os anos em que fumei, acreditava honestamente que, se eu soubesse da ligação entre câncer de pulmão e cigarros, jamais teria me tornado um fumante. Mas a verdade é que não faz a menor diferença. Hoje, a armadilha é a mesma que, no século XVI, atraiu *Sir Walter Raleigh*, o homem que introduziu o tabaco na Inglaterra. As campanhas antitabagistas só ajudam a confundir mais as pessoas. Os próprios maços, com suas adoráveis embalagens reluzentes que nos seduzem para que experimentemos o seu conteúdo, trazem uma advertência contra os perigos do cigarro. Mas o fumante nunca se dá ao trabalho de ler tal advertência, quanto mais refletir sobre suas implicações.

Ironicamente, a força mais poderosa dessa lavagem cerebral é o próprio fumante. Dizer que essas pessoas são fracas fisicamente é mentira. É preciso ser forte para lidar com o veneno.

Essa é uma das razões pelas quais os fumantes se recusam a aceitar as esmagadoras estatísticas que provam que o tabagismo prejudica a saúde. Todos conhecem um tio que fumava quarenta cigarros por dia, nunca ficou doente e viveu oitenta anos. Eles se recusam a considerar os milhares de indivíduos que morrem ainda jovens ou o fato de que o tal tio poderia ainda estar vivo se não tivesse fumado.

Se você fizer uma pequena pesquisa entre amigos e colegas, descobrirá que a maioria dos fumantes é, na verdade, composta de pessoas que têm muita força de vontade. Em geral, são empresários, executivos ou pessoas que levam uma vida estressante, como médicos, advogados, policiais, professores, vendedores, enfermeiras, secretárias, donas de casa com filhos, etc. A maior ilusão dos fumantes é achar que o cigarro alivia o estresse. O fumo costuma ser associado ao tipo dominador, que assume responsabilidades e sabe lidar com o estresse. E esse é o tipo de pessoa que admiramos e, portanto, tendemos a imitar. Um outro grupo com tendência a se viciar é formado por indivíduos que exercem atividades monótonas, pois

outro importante fator que leva ao tabagismo é o tédio. Entretanto, a idéia de que fumar alivia o tédio também é uma ilusão.

O alcance da lavagem cerebral é inacreditável. A sociedade condena os que cheiram cola, fazem uso de heroína, etc. No Reino Unido, o número de mortes causadas pelo vício de cheirar cola não chega a dez por ano e por heroína, a cem por ano.

Existe uma outra droga, a nicotina, na qual mais de 60% das pessoas se viciam em algum momento e a maioria delas passa o resto da vida pagando caro por esse vício. Quase todo o dinheiro extra que ganham é gasto em cigarros e centenas de milhares de pessoas têm suas vidas arruinadas todos os anos porque se viciam. O tabagismo é o assassino número um da sociedade, se incluirmos nas estatísticas os acidentes nas estradas e incêndios provocados pelo cigarro.

Por que achamos que cheirar cola e fazer uso de heroína são grandes males se, até bem pouco tempo, considerávamos a droga na qual gastamos boa parte do nosso dinheiro – e que está nos matando – um hábito social perfeitamente aceitável? Ultimamente, fumar passou a ser um hábito ligeiramente inoportuno que pode prejudicar a nossa saúde, mas o cigarro é legal e está à venda em embalagens lustrosas em bancas de jornais, bares, padarias, clubes e postos de gasolina. O maior interessado é o governo. Na Inglaterra, ele ganha 8 bilhões de libras (o equivalente a cerca de 32 bilhões de reais) por ano graças aos fumantes, e as indústrias do tabaco gastam mais de 100 milhões de libras (cerca de 400 milhões de reais) por ano só em propaganda.

Você precisa começar a criar resistência a essa lavagem cerebral e agir como se estivesse comprando um automóvel de segunda mão. Ou seja, você deve ser gentil, mas não acreditar em nada que o vendedor lhe disser.

Comece a enxergar o que há por trás desses maços brilhantes e veja toda a sujeira e todo o veneno que se escondem ali. Não se deixe enganar pelos belos cinzeiros ou pelo isqueiro de ouro dos milhões de indivíduos que foram iludidos.

Pergunte a si mesmo:

Por que estou fumando?

Eu realmente preciso fumar?

NÃO, É CLARO QUE VOCÊ NÃO PRECISA.

Eu considero este aspecto da lavagem cerebral o mais difícil de ser explicado: por que um ser humano que em outras situações da vida mostra-se racional e inteligente torna-se um perfeito idiota quando se trata do seu próprio vício? Fico triste ao confessar que, entre os milhares de fumantes que ajudei, eu fui o mais idiota de todos.

Não apenas cheguei a fumar com cigarros por dia como também meu pai era um fumante inveterado. Ele era um sujeito forte, que morreu ainda jovem por causa desse vício. Ainda me lembro de observá-lo quando eu era criança. Todas as manhãs ele tossia e cuspiu o tempo todo. Eu podia perceber que ele não estava gostando nada daquilo e, para mim, estava claro que ele havia sido possuído por algo maligno. Lembro-me de dizer à minha mãe: “Nunca me deixe ser um fumante.”

Aos 15 anos, eu era um fanático pela boa forma física. O esporte era a minha vida e eu era um rapaz cheio de coragem e confiança. Se alguém me dissesse, naquele tempo, que eu acabaria fumando com cigarros por dia, eu teria apostado tudo o que conseguisse ganhar na vida para provar que isso jamais aconteceria.

Aos quarenta anos, eu era um dependente da nicotina. Já estava no estágio em que não conseguia executar a mais comum das atividades físicas ou mentais sem primeiro acender um cigarro. Para a maioria dos fumantes, os estímulos para fumar vêm das situações normais de estresse, como falar ao telefone ou conviver com os outros. Eu não era capaz sequer de mudar o canal da televisão ou trocar uma lâmpada sem um cigarro na boca.

Eu sabia que aquilo estava me matando. Não havia como enganar a mim mesmo. Mas não consigo entender por que eu não conseguia

enxergar o que o cigarro estava fazendo comigo mentalmente. A verdade estava quase pulando no meu colo e mordendo o meu nariz. O mais ridículo é que os fumantes costumam ter, em algum momento da vida, a ilusão de que gostam do cigarro. Eu nunca tive essa ilusão.

Fumava porque achava que o cigarro facilitava a minha concentração e me acalmava. Agora que sou um não-fumante, o mais difícil é acreditar que aqueles dias realmente existiram. É como acordar de um pesadelo, não há outra comparação. A nicotina é uma droga e nossos sentidos ficam drogados – o paladar, o olfato. O pior aspecto do cigarro não é o dano à saúde e ao bolso, mas a distorção da mente. Nós buscamos qualquer desculpa plausível para continuar a fumar.

Eu me lembro de uma fase em que, depois de uma tentativa fracassada de parar de fumar, troquei o cigarro pelo cachimbo, acreditando que seria menos prejudicial à saúde e diminuiria a quantidade de nicotina inalada.

Alguns cachimbos são totalmente detestáveis. O aroma pode até ser agradável, mas são horríveis de fumar. Por cerca de três meses, a ponta da minha língua ficou ferida. Quando fumamos cachimbo, uma substância pegajosa e marrom fica armazenada no forninho. De vez em quando, sem perceber, levantamos o forninho e, sem querer, engolimos um bocado daquela coisa imunda. Em geral, o resultado é uma vontade imediata e incontrolável de vomitar, seja na frente de quem for.

Levei três meses para aprender a lidar com o cachimbo, mas o que não consigo entender é por que, em algum momento daqueles três meses, não parei para perguntar a mim mesmo por que estava me submetendo àquela tortura.

É claro que, quando aprendem as artimanhas do cachimbo, seus fumantes parecem sempre muito satisfeitos. Muitos deles estão convencidos de que o cachimbo lhes dá prazer. Mas por que precisaram se esforçar tanto para aprender a gostar do cachimbo, quando viviam perfeitamente felizes sem ele?

A resposta é que, uma vez que você fica viciado em nicotina, a lavagem cerebral aumenta. O seu subconsciente sabe que o pequeno monstro precisa ser alimentado. O resto fica bloqueado na mente. Como eu já disse, é o medo que mantém as pessoas fumando, o medo daquela sensação de vazio e instabilidade que sentimos quando interrompemos o fornecimento de nicotina. O fato de você não ter consciência dele não quer dizer que ele não esteja lá.

A lavagem cerebral é o que mais dificulta abrir mão do cigarro. A lavagem cerebral da educação que recebemos na sociedade, reforçada pela lavagem cerebral de nosso vício e – a mais poderosa de todas – a lavagem cerebral de nossos amigos, parentes e colegas.

Você percebeu que eu me referi a “abrir mão do cigarro”? Este é um exemplo clássico da lavagem cerebral. A expressão implica um verdadeiro sacrifício. A grande verdade é que não há absolutamente nada do que abrir mão. Ao contrário, você vai se libertar de uma terrível doença e vai obter resultados altamente positivos. Vamos começar a acabar com essa lavagem cerebral neste momento. A partir de agora, não vou mais usar a expressão “abrir mão”. Direi apenas parar, desistir, abandonar, ou a palavra que melhor exprime o que vai acontecer: ESCAPAR!

Em primeiro lugar, a única coisa que nos convence a fumar é o fato de as outras pessoas estarem fumando. Sentimos que estamos perdendo alguma coisa. Então fazemos um grande esforço para nos viciar e nunca descobrimos o que, afinal, estávamos perdendo. Mas, todas as vezes que vemos um fumante, ele nos dá a certeza de que precisa existir algo mais no cigarro, senão ele não estaria fumando.

Mesmo depois de ter parado, o ex-fumante sente que está sendo privado de alguma coisa quando vê alguém acender um cigarro numa festa ou num evento social qualquer. Ele se sente seguro e acredita que pode fumar apenas um. E, antes que perceba, a dependência está de volta.

Essa lavagem cerebral é muito poderosa e você precisa estar consciente de seus efeitos. Depois da guerra, uma série protagonizada pelo detetive Paul Temple se tornou muito popular na rádio BBC. Eu tinha sete anos quando ouvi um programa que abordava o vício em maconha. Sem que

ninguém soubesse, os vilões da história estavam vendendo cigarros que continham essa erva. Não havia efeitos nocivos. As pessoas simplesmente ficavam viciadas e tinham de continuar comprando os cigarros. (Em minhas consultas, centenas de fumantes, literalmente, admitiram que haviam experimentado fumar maconha. Nenhum deles disse que se tornou dependente.) Aquela foi a primeira vez em que ouvi falar do vício em drogas.

O conceito de vício, de ser compelido a usar a droga, deixou-me horrorizado e até hoje, apesar de eu estar convencido de que a *Cannabis* sativa não vicia, não teria coragem de dar uma única baforada num cigarro de maconha. É mesmo uma ironia que eu tenha acabado por me tornar viciado na droga que mais vicia no mundo. Pena que Paul Temple não tenha me alertado sobre o cigarro propriamente dito. É irônico também que, quarenta anos mais tarde, a humanidade esteja gastando uma fortuna incalculável em pesquisas sobre o câncer, enquanto outros milhões são gastos para persuadir jovens a se viciarem em nicotina, gerando enormes lucros para o governo.

Estamos prestes a pôr um fim à lavagem cerebral. Não é o não-fumante que está sendo privado de algo, mas o infeliz fumante, que passa toda a sua vida desperdiçando:

- SAÚDE
- ENERGIA
- DINHEIRO
- PAZ DE ESPÍRITO
- CONFIANÇA
- CORAGEM
- RESPEITO POR SI MESMO
- FELICIDADE
- LIBERDADE

E o que ele ganha com esse enorme sacrifício?

ABSOLUTAMENTE NADA, exceto a ilusão de voltar ao estado de paz, tranqüilidade e confiança que o não-fumante usufrui o tempo todo.

Capítulo 8 - Aliviando os sintomas da síndrome de abstinência

Como expliquei anteriormente, os fumantes acham que acendem seu cigarro porque isso lhes dá prazer, relaxamento ou algum tipo de estímulo. A verdadeira razão por que fumam, porém, é a busca do alívio dos sintomas da síndrome de abstinência.

Nos primeiros tempos, nós usamos o cigarro como um apoio social. Podemos pegá-lo ou largá-lo. Entretanto, a sutil corrente já começa a se formar. Nosso subconsciente vai aprendendo, aos poucos, que fumar um cigarro em determinados momentos costuma ser prazeroso.

Quanto mais nos viciamos na droga, maior a necessidade de aliviar a síndrome de abstinência, e quanto mais para o fundo o cigarro nos leva, maior a nossa ilusão de que ele está fazendo exatamente o oposto. Tudo acontece tão devagar, tão gradualmente, que nem percebemos. Os dias passam e nós não nos sentimos diferentes. Grande parte dos fumantes só percebe a própria dependência quando tenta parar e, mesmo assim, muitos não aceitam esse fato. Alguns passam a vida com a cabeça enterrada na areia, fingindo não enxergar a verdade e tentando convencer a si mesmos de que têm prazer em fumar.

Eu tive o seguinte diálogo com centenas de adolescentes:

EU: – Você tem consciência de que a nicotina é uma droga e que o único motivo pelo qual você está fumando é o fato de não conseguir parar?

A: – Que bobagem! Eu gosto de fumar. Se não gostasse, pararia.

EU: – Então pare por uma semana, só para me provar que, se quiser, você consegue.

A: – Não preciso fazer isso. Eu gosto de fumar. Se quisesse parar, eu pararia.

EU: – Então pare por uma semana, para provar a si mesmo que você não está viciado.

A: – Por que eu faria isso? Eu gosto de fumar.

Como já afirmei, os fumantes tendem a aliviar os sintomas da síndrome de abstinência nos momentos de estresse, tédio, concentração, relaxamento, ou quando há uma combinação desses fatores.

Capítulo 9 - Estresse

Estou me referindo não apenas às grandes tragédias da vida, mas também às situações de estresse secundário, como os contatos sociais, os telefonemas, as ansiedades da dona de casa que lida com a agitação das crianças pequenas, etc.

Vamos examinar o caso dos telefonemas. Para a maioria das pessoas, o telefone traz um pouco de estresse, mas para quem trabalha ele pode ser uma fonte ainda maior de ansiedade. Em geral, as chamadas não são de clientes satisfeitos nem do chefe desejando dar os parabéns por um trabalho bem-feito. É comum algum tipo de agressividade – algo que não está dando certo ou alguém fazendo exigências. Nesses momentos, o fumante acende um cigarro, se é que já não estava fumando antes. Ele não sabe por que o faz, mas sabe que, de alguma forma, isso parece ajudá-lo.

O que realmente acontece é o seguinte: sem ter consciência do fato, o fumante já vinha sofrendo um incômodo (ou seja, a síndrome de abstinência). Ao aliviar parcialmente esse desconforto ao mesmo tempo em que atenua o estresse normal, o fumante sente-se melhor, pois há uma redução do estresse total. Nesse aspecto, essa melhora não é uma ilusão. O fumante realmente se sente melhor do que antes de acender o cigarro. Porém, mesmo enquanto fuma o tal cigarro, ele está mais tenso do que estaria se fosse um não-fumante, porque quanto mais ele se aprofunda no uso da droga, mais ela o derruba e menos o ajuda a se recuperar.

Eu prometi que não haveria “tratamento de choque” neste livro. E o exemplo que vou dar agora não tem a intenção de chocá-lo, e sim de enfatizar que o cigarro destrói seus nervos, em vez de relaxá-los. Imagine chegar a um ponto em que um médico lhe diga que, se você não parar de fumar, ele terá de amputar suas pernas. Somente por um instante, tente visualizar a vida sem pernas. Tente pensar no estado de espírito de um homem que, apesar desse aviso, continua a fumar e tem suas pernas amputadas.

Eu costumava ouvir histórias como essa, mas achava que eram mirabolantes demais. Na verdade, eu desejava que algum médico me dissesse algo assim, porque aí eu teria parado de vez. Entretanto, eu já estava esperando uma hemorragia cerebral a qualquer momento, o que me faria perder não só as pernas como também a vida. E não via a mim mesmo como um sujeito excêntrico, apenas como um fumante inveterado.

Essas histórias não têm nada de extraordinário. É exatamente isso que essa terrível droga faz com você. À medida que o tempo passa, ela vai aniquilando a sua ousadia, a sua coragem. Quanto mais ela destrói a sua coragem, mais você é enganado e levado a pensar que o cigarro está fazendo o contrário. Todos nós já ouvimos falar do pânico que toma conta dos fumantes quando, no meio da noite, temem ficar sem cigarros. Os não-fumantes não passam por isso. É o cigarro que causa essa sensação. O cigarro não apenas destrói os seus nervos como também é um poderoso veneno que devasta progressivamente a sua saúde física. Quando atinge o estágio em que o fumo o está matando, o indivíduo acredita que é no cigarro que está a sua coragem e que não pode enfrentar a vida sem ele.

Tenha bem claro em sua mente que o cigarro não está acalmando seus nervos. Ele está, vagarosa e incessantemente, destruindo-os. Um dos grandes benefícios de se quebrar esse “hábito” é o retorno da segurança e da autoconfiança.

Capítulo 10 - Tédio

Se você está fumando neste momento, provavelmente já tinha se esquecido disso até que eu o lembrasse.

Um outro mito sobre fumar é que os cigarros aliviam o tédio. Tédio é um estado de espírito. Quando você fuma um cigarro, a sua mente não fica dizendo: “Estou fumando um cigarro. Estou fumando um cigarro.” O único momento em que isso acontece é quando você está sem fumar há muito tempo ou está tentando diminuir. Isso também pode ter acontecido com os primeiros cigarros que você fumou logo depois de uma tentativa fracassada de parar.

O que ocorre é o seguinte: se você é viciado em nicotina e não está fumando, sente que alguma coisa está faltando. Se tiver algo com que se ocupar que não seja estressante, você pode passar longos períodos sem ser incomodado pela ausência da droga. No entanto, quando você está entediado, não há nada para desviar sua mente, então você alimenta o monstro.

Quando você está se permitindo fumar à vontade (ou seja, não está tentando diminuir ou parar), até o fato de acender um cigarro torna-se subconsciente. Mesmo os que fumam cachimbo ou cigarro de enrolar executam o ritual automaticamente. Quando tenta se lembrar dos cigarros que acendeu durante o dia, o fumante só se recorda de um pequeno número deles – por exemplo, o primeiro do dia ou o que fumou após uma refeição.

A verdade é que os cigarros tendem, indiretamente, a aumentar o tédio porque fazem com que o indivíduo se sinta letárgico. Então, em vez de se dedicar a alguma atividade energética, ele passa o tempo ente diado, aliviando os sintomas da síndrome de abstinência.

É por isso que reagir à lavagem cerebral é tão importante. Como sabemos que os fumantes têm propensão a fumar quando estão entediados e como desde o nascimento ouvimos falar que o cigarro alivia o

tédio, não nos passa pela cabeça questionar o fato. Nós também fomos convencidos de que goma de mascar relaxa. Realmente, quando estão estressadas, as pessoas tendem a ranger os dentes, e qualquer chiclete lhes dá uma razão lógica para fazer isso. Na próxima vez em que você observar alguém com uma goma de mascar na boca, preste atenção e pergunte a si mesmo se essa pessoa lhe parece relaxada ou tensa. Observe os fumantes que acendem um cigarro por causa do tédio. Eles ainda parecem entediados. O cigarro não atenua o problema.

Como ex-fumante crônico, posso garantir que não há atividade mais desinteressante na vida do que acender um cigarro imundo, um após o outro, dia após dia, ano após ano.

Capítulo 11 - Concentração

O cigarro não ajuda na concentração. Essa é apenas mais uma das muitas ilusões.

Quando você está tentando se concentrar, automaticamente evita tudo o que possa distraí-lo. O fumante já começa sofrendo: o pequeno monstro deseja a sua dose de nicotina. Então, quando precisa se concentrar, o indivíduo nem pensa: acende um cigarro automaticamente para colocar um fim no desejo daquele momento, continua o trabalho que está fazendo e já nem se lembra mais de que está fumando.

Cigarros não favorecem a concentração. Eles ajudam a atrapalhá-la porque, em pouco tempo, a síndrome de abstinência deixa de ser totalmente aliviada. O fumante aumenta a quantidade de cigarros e o problema fica cada vez maior.

A concentração também é afetada de maneira negativa por outro motivo. O progressivo entupimento das artérias e veias pelo veneno acumulado limita a oxigenação do cérebro. Na verdade, sua concentração e inspiração serão muito maiores quando esse processo for revertido.

Foi o aspecto da concentração que me impediu de obter sucesso com o método baseado na força de vontade. Podia tolerar a irritabilidade e o mau humor, mas, quando tinha de me concentrar em algo difícil, eu precisava de um cigarro. Por isso, fiquei em pânico quando descobri que não era permitido fumar durante as provas de contabilidade. Eu já era um fumante inveterado e estava convencido de que não conseguiria me concentrar por três horas sem um cigarro. Mas acabei passando e não me lembro de ter pensado em fumar enquanto fazia os exames, ou seja, na hora do aperto a ausência do cigarro não me perturbou.

A perda de concentração sofrida pelos fumantes quando tentam largar o cigarro não é, de fato, causada pela abstinência física da nicotina. São os bloqueios mentais que atrapalham o fumante. Como você reage a um

bloqueio? Se já não estiver fumando, acende imediatamente um cigarro. Mas isso não desfaz o bloqueio mental. Então, qual é a sua atitude? Continua a fazer o que precisa ser feito, tal e qual os não-fumantes. Um fumante não culpa o cigarro por nada. Ele nunca tem tosse porque fuma – tem resfriados freqüentes. No instante em que pára de fumar, tudo o que não dá certo na vida passa a ser culpa da ausência do cigarro. Quando tem um bloqueio mental, em vez de lidar com o problema, ele diz: “Se eu pudesse acender um cigarro agora, resolveria a situação.” Então ele começa a questionar a própria decisão de parar de fumar.

Se você acredita que fumar realmente ajuda na concentração, preocupar-se com isso é uma garantia de que não será capaz de manter a atenção no que está fazendo.

A causa do problema está na insegurança e não nos sintomas físicos da falta de nicotina. Lembre-se sempre: são os fumantes que passam pela síndrome de abstinência e não os não-fumantes.

Quando apaguei o meu último cigarro, passei de um dia para o outro de cem cigarros a zero sem nenhuma perda de concentração aparente.

Capítulo 12 - Relaxamento

A maioria dos fumantes acha que o cigarro ajuda a relaxar. A verdade é que a nicotina é um estimulante químico. Se você medir seus batimentos antes e depois de fumar dois cigarros consecutivos, vai perceber um aumento marcante no número de pulsações.

O cigarro após a refeição costuma ser o favorito dos fumantes. Normalmente, esse é um momento do dia em que as pessoas param de trabalhar, relaxam, saciam a fome e a sede e ficam completamente satisfeitas. Entretanto, o pobre fumante não consegue relaxar, pois ainda tem de satisfazer uma outra fome. Ele acredita que o cigarro é aquele algo mais que lhe falta, mas trata-se do pequeno monstro que precisa ser alimentado.

A verdade é que o viciado em nicotina nunca consegue ficar completamente relaxado. E, à medida que o tempo passa, ele vai ficando pior.

Com certeza, as pessoas menos relaxadas na face da Terra são os executivos de cerca de cinqüenta anos que fumam um cigarro atrás do outro, estão sempre tossindo e cuspidando, têm pressão alta e irritam-se com facilidade. Nesse estágio, o cigarro já não alivia mais os sintomas que ele mesmo criou.

Lembro-me muito bem de quando eu era um jovem contador e pai de família. Quando um de meus filhos fazia qualquer coisa errada, eu perdia a paciência numa medida desproporcional ao erro cometido. Acreditava que havia um demônio dentro de mim. Hoje sei que havia mesmo, mas não era uma falha de caráter ou algo inerente à minha personalidade, e sim o pequeno monstro da nicotina. Naquela época, eu achava que tinha todos os problemas do mundo, mas hoje, ao olhar para trás, fico me perguntando de onde vinha todo aquele estresse. Em todos os outros aspectos, eu tinha as rédeas da minha vida. A única coisa que me controlava era o cigarro. O mais triste é que até hoje não consegui convencer meus filhos de que o cigarro era a causa de toda a minha irritabilidade. Afinal,

sempre que eles ouvem um fumante tentando justificar o próprio vício, a mensagem que recebem é: “O cigarro me acalma. Ele me ajuda a relaxar.”

Há cerca de dois anos, as autoridades que lidam com adoção em meu país ameaçaram impedir que fumantes adotassem crianças. Um homem telefonou, irritado, e disse: “Vocês estão totalmente errados. Lembro-me muito bem de minha infância: sempre que eu tinha algum assunto delicado para tratar com minha mãe, era só esperar que ela acendesse um cigarro e ela logo ficava mais relaxada.” Por que ele não podia conversar com a mãe quando ela não estava fumando? Por que os fumantes ficam tão tensos quando não estão fumando, mes mo depois de uma boa refeição? Por que os não-fumantes estão completamente descontraídos nessa mesma situação? Por que os fumantes não conseguem relaxar sem um cigarro? Na próxima vez em que for a um supermercado e vir uma jovem mãe gritando com os filhos, observe-a quando sair. A primeira coisa que ela vai fazer é acender um cigarro. Comece a observar os fumantes, especialmente quando não podem fumar. Você verá que eles levam as mãos à boca, ou estão sempre movendo os polegares, batendo os pés, mexendo nos cabelos, trincando os dentes. Os fumantes nunca estão tranquilos. Eles nem sabem mais o que é um ser humano completamente relaxado. Essa é uma das muitas alegrias que eles não têm.

Fumar pode ser comparado a uma mosca presa numa planta carnívora. No início, a mosca está sugando o néctar. Em algum momento imperceptível, porém, a planta começa a sugar a mosca. Não está na hora de você sair dessa planta?

Capítulo 13 - Cigarros combinados

Não, a expressão cigarro combinado não significa fumar dois cigarros ao mesmo tempo. Embora pareça loucura, uma vez queimei a mão tentando colocar um cigarro na boca quando já havia outro ali. Mas esse comportamento não é tão idiota quanto parece. Como eu já disse, com o passar do tempo o cigarro deixa de aliviar os sintomas da abstinência e, mesmo quando está fumando, você sente que ainda falta alguma coisa. Essa é a terrível frustração de quem acende um cigarro atrás do outro. A pessoa precisa de um estímulo, mas já está fumando. Por isso, muitas vezes, os fumantes recorrem à bebida ou a outras drogas. Mas estou me desviando do assunto.

Um cigarro combinado é aquele que se acende por duas ou mais das razões que nos levam a fumar. Eventos sociais, festas, casamentos e encontros em restaurantes são exemplos de ocasiões ao mesmo tempo estressantes e relaxantes. A princípio, parece contraditório, mas não é. Qualquer forma de socialização pode ser estressante, mesmo com amigos. E, por outro lado, você deseja se divertir e ficar completamente descontraído.

Em algumas situações, as quatro razões estão presentes. Dirigir pode ser uma delas. Se você estiver saindo de uma situação tensa, como uma visita ao dentista ou ao médico, já pode relaxar. Ao mesmo tempo, dirigir sempre envolve alguma dose de estresse. Sua vida está em jogo. Você precisa se concentrar. Mesmo que não tenha consciência desses dois últimos fatores, o fato de serem subconscientes não significa que não estejam ali. E se você ficar preso num engarrafamento, ou se tiver um longo caminho a percorrer, pode sentir-se entediado.

Outro exemplo clássico é o jogo de cartas. Se for algo como bridge ou pôquer, é preciso concentrar-se. Se você estiver perdendo mais do que pode, o jogo se torna estressante. Longos períodos sem receber uma carta decente podem ser tediosos. E enquanto tudo isso acontece, você está, teoricamente, relaxando. Durante um jogo de cartas, por mais leves que

sejam os sintomas da síndrome de abstinência, todos os fumantes fumam um cigarro atrás do outro, até mesmo os que costumam fumar eventualmente. Os cinzeiros transbordam. Há uma nuvem constante acima de todas as cabeças. Se você perguntasse a qualquer dos jogadores se ele estava se divertindo, a resposta seria: “E precisa perguntar?” Com frequência, depois de noites como essas, chegamos à conclusão de que já é hora de parar de uma vez por todas.

Esses cigarros combinados costumam ser especiais. Quando pensamos na possibilidade de parar, imaginamos que eles nos farão mais falta do que os outros. Acreditamos que, sem eles, a vida nunca mais será tão agradável. Mas, no fundo, estamos falando do mesmo princípio: esses cigarros simplesmente nos fornecem alívio aos sintomas da síndrome de abstinência, e há momentos em que temos uma necessidade maior de aliviá-los.

Vamos deixar bem claro: o especial não é o cigarro, mas a ocasião. Quando tivermos eliminado a necessidade de fumar, essas ocasiões se tornarão mais agradáveis e as situações de estresse serão menos desgastantes.

Capítulo 14 - Do que estou abrindo mão?

DE ABSOLUTAMENTE NADA! O que torna

difícil parar é o medo. Medo de que sejamos privados de nosso prazer ou de nosso apoio. Medo de que certas situações agradáveis nunca mais sejam as mesmas. Medo de nos tornarmos incapazes de lidar com situações estressantes.

Em outras palavras, o efeito da lavagem cerebral é levar-nos a acreditar que existe uma fraqueza dentro de nós, ou que existe algo inerente ao cigarro de que precisamos, e que sentiremos um vazio quando pararmos de fumar.

Entenda bem: OS CIGARROS NÃO PREENCHEM UM VAZIO. ELES O CRIAM!

Os nossos corpos são a criação mais sofisticada sobre a face do planeta. Não importa se você acredita num criador, num processo de seleção natural ou numa combinação de ambos, seja qual for o sistema ou o ser que inventou o corpo humano, ele é mil vezes mais eficiente do que o homem! O homem não consegue criar nem uma microscópica célula viva, quanto mais os milagres da visão, da reprodução, do sistema circulatório, do cérebro. Se o criador ou o processo pretendesse que fôssemos fumantes, teria nos dotado de um filtro ou dispositivo para manter o veneno fora do organismo, além de algum tipo de chaminé.

A verdade é que nossos corpos possuem um dispositivo infalível de advertência que se revela sob a forma de tosse, tontura, mal-estar, etc., e nós ignoramos esse aviso e nos arriscamos.

A grande verdade é que não há nada do que abrir mão. Assim que livrar o seu organismo daquele pequeno monstro e a sua mente da

lavagem cerebral, você não vai mais querer cigarros ou precisar deles.

Os cigarros não melhoram as refeições. Eles as estragam. Eles destroem os sentidos do paladar e do olfato. Observe os fumantes num restaurante, acendendo um cigarro entre um prato e outro. Eles não estão apreciando a comida. Mal podem esperar que ela acabe, pois está atrapalhando o cigarro. Muitos fumam apesar de saber que isso prejudica os não-fumantes. Não é que não tenham consideração, eles apenas se sentem mal sem o cigarro. Os fumantes vivem um dilema: ou deixam de fumar e sentem-se infelizes por não poderem alimentar seu vício, ou fumam e sentem-se infelizes porque estão incomodando os outros, o que os faz se sentirem culpados e desprezarem a si mesmos.

Observe os fumantes durante um evento em que se deve esperar pelo brinde oficial. De repente, muitos deles descobrem que precisam ir urgentemente ao banheiro, mas o objetivo é dar uma baforada rápida. É nessa situação que você pode ver claramente como fumar é um vício. As pessoas não fumam porque apreciam o cigarro, e sim porque se sentem profundamente infelizes sem ele.

Como muitos indivíduos começam a fumar em ocasiões sociais, quando ainda são jovens e tímidos, passam a acreditar que não serão capazes de desfrutar esses momentos sem o cigarro. Isso é uma tremenda bobagem. O tabaco destrói a confiança. A maior prova do medo que o cigarro instila nos fumantes é o efeito que ele tem sobre as mulheres. Praticamente todas elas são exigentes com a própria aparência e não ousariam aparecer numa festa se não estivessem bem-vestidas e perfumadas. Entretanto, o fato de saberem que seu hálito cheira a um cinzeiro fedorento não parece detê-las. Eu sei que isso as *incomoda* bastante – muitas mulheres odeiam o cheiro dos próprios cabelos e das próprias roupas –, mas não as *impede* de fumar. É realmente imenso o medo que essa droga horrível provoca no fumante.

Os cigarros não nos ajudam nas reuniões sociais. Eles as destroem. Quem fuma tem de segurar uma bebida numa das mãos e um cigarro na outra, tentar livrar-se da cinza e da contínua corrente de guimbas, tentar não jogar fumaça na cara da pessoa com quem está conversando,

perguntar a si mesmo se essa pessoa consegue sentir o seu mau hálito ou perceber manchas em seus dentes.

Não apenas não há nada do que abrir mão como também há ganhos incríveis em largar o cigarro. Quando os fumantes pensam na possibilidade de parar de fumar, tendem a concentrar-se na saúde, no dinheiro e no estigma social. Estes são aspectos válidos e importantes, mas eu, pessoalmente, acredito que os maiores benefícios que temos quando paramos de fumar são psicológicos e, por uma série de razões, eles incluem:

1. A volta da confiança e da coragem.
2. A liberdade de uma escravidão.
3. Não ter de passar a vida inteira sofrendo com as terríveis nuvens negras que rondam a nossa cabeça, sabendo que somos desprezados por metade da população e, pior ainda, por nós mesmos.

A vida não é apenas melhor para quem não fuma, mas infinitamente mais agradável. Não estou querendo dizer que você será mais saudável e rico. Refiro-me ao fato de que você será mais feliz e poderá desfrutar a vida com muito mais alegria.

Alguns fumantes acham difícil entender o conceito de “vazio”. Acredito que a analogia que faço a seguir poderá ajudá-los.

Imagine que você tenha herpes labial. Eu possuo uma pomada excelente e lhe digo: “Experimente isso.” Você passa a pomada e o problema desaparece de imediato. Uma semana depois, ele reaparece. Você me pergunta: “Você ainda tem um pouco daquela pomada?” E eu respondo: “Pode ficar com ela. Você pode precisar de novo.” Você aplica o remédio e, num passe de mágica, o problema desaparece outra vez. Mas o herpes volta, maior e mais dolorido, e o intervalo entre as crises diminui cada vez mais. Com o passar do tempo, ele toma conta do seu rosto inteiro e a dor torna-se insuportável. As pequenas vesículas voltam a cada meia hora. Você sabe que a pomada vai removê-las temporariamente, mas fica bastante preocupado. Será que o problema vai se espalhar pelo corpo inteiro? Será que o intervalo entre as crises vai desaparecer por completo? Você vai ao médico. Ele não consegue curá-lo. Você tenta outras substâncias, mas nada o ajuda, a não ser a milagrosa pomada.

Agora, você está completamente dependente da pomada. Nunca sai de casa sem carregar um tubo. Quando viaja para o exterior, leva um estoque do remédio. E agora, além das preocupações com sua saúde, você tem outro problema: eu resolvo cobrar 300 reais pelo tubo. Você não tem escolha a não ser pagar.

Então, você lê na sessão de saúde do jornal que isso não está acontecendo somente com você. Muitas outras pessoas estão sofrendo do mesmo problema. Na verdade, os cientistas descobriram que a pomada não cura a doença. O que ela faz é esconder as vesículas sob a pele. É a pomada que faz o problema aumentar. Tudo o que você precisa fazer para livrar-se das vesículas é parar de usar a pomada. O problema acabará desaparecendo com o tempo.

Você continuaria a usar a pomada? Seria preciso ter força de vontade para não usá-la? Se você não acreditasse no artigo, ficaria apreensivo por uns dias, mas, quando percebesse que o herpes estava começando a melhorar, o desejo ou a necessidade de usar a pomada desapareceriam.

Você se sentiria infeliz? É claro que não. Você sofria de um problema terrível, que imaginava ser insolúvel. De repente, encontra a solução. Mesmo que leve um ano até que todas as vesículas desapareçam, a cada dia, à medida que for percebendo a melhora, você vai pensar: “Não é maravilhoso? Eu não vou morrer.”

Foi essa a mágica que aconteceu comigo quando apaguei aquele último cigarro. Deixe-me esclarecer um ponto a respeito da analogia entre a pomada e o herpes. Nessa história, o herpes não é o câncer de pulmão, a esclerose arterial, o enfisema, a bronquite ou a doença coronariana. Tudo isso vem junto com o herpes. Não é toda a fortuna que é literalmente queimada, não é uma vida inteira de mau hálito e dentes manchados, não é a letargia nem a tosse ou a dificuldade de respirar. Também não se trata dos anos passados sufocando a nós mesmos e desejando não ter feito isso, ou das vezes em que penamos porque não tínhamos permissão para fumar. Não é toda uma existência sendo desprezados por outras pessoas e, pior ainda, por nós mesmos. Tudo isso vem junto com o herpes. A doença é o que nos faz fechar os olhos para todas essas conseqüências. É aquele sentimento de

pânico que diz: “Eu quero um cigarro.” Os não-fumantes não sofrem com isso. Nosso pior sofrimento é o medo, e o maior benefício que recebemos ao parar de fumar é nos livrarmos desse medo.

Foi o que aconteceu comigo. Parecia que uma névoa tinha desaparecido da minha mente. Eu podia enxergar com toda a clareza que aquele sentimento de pânico ao desejar um cigarro não era uma fraqueza pessoal nem uma qualidade mágica do cigarro. Ele fora originado pelo primeiro cigarro. A partir daí, cada um que fumei alimentou esse pânico, ao invés de aliviá-lo. Ou seja, o cigarro era a causa do medo e não sua solução. Ao mesmo tempo, eu podia perceber que todos aqueles fumantes “felizes” estavam passando pelo mesmo pesadelo que eu vivera. Talvez não tão forte quanto o meu, mas todos eles apresentavam os mesmos argumentos pífios para justificar sua estupidez.

COMO É BOM SER LIVRE!

Capítulo 15 - Escravidão auto-imposta

Em geral, quando os fumantes param, as razões principais são saúde, dinheiro e estigma social. Parte da lavagem cerebral dessa terrível droga é a absoluta escravidão.

Sabemos que o homem lutou arduamente nos últimos séculos para abolir a escravidão. Entretanto, o fumante passa a vida sofrendo uma escravidão auto-imposta. Ele parece não ter consciência de que, quando lhe é permitido fumar, desejaria ser um não- fumante. A maioria dos cigarros que acendemos na vida não nos traz nenhum prazer e nós nem percebemos que os estamos fumando. Somente depois de um período de abstinência é que temos a ilusão de que gostamos do cigarro.

O cigarro só se torna algo precioso quando estamos tentando diminuir sua quantidade ou evitá-lo ao máximo, ou quando a sociedade tenta nos forçar a não fumar (por exemplo, em igrejas, hospitais, supermercados, teatros, etc.).

O fumante inveterado deve ter em mente que essa tendência vai crescer cada vez mais. Hoje são os trens do metrô. Amanhã serão todos os lugares públicos.

Já se foram os dias em que o fumante, ao chegar à casa de um amigo ou de um estranho, podia perguntar: “Você se incomoda se eu fumar?” Hoje em dia, ao visitar alguém pela primeira vez, ele procura desesperadamente um cinzeiro na esperança de encontrar guimbas. Se não houver cinzeiros, ele tentará se controlar. Mas, se não conseguir, pedirá permissão para fumar e terá uma grande chance de ouvir: “Fume, se precisar”, ou “Eu preferia que você não fumasse. É que o cheiro fica impregnado no ambiente”.

O infeliz do fumante, que já estava se sentindo um pobre coitado, fica desejando que o chão se abra e o engula.

No tempo em que eu fumava, ir à igreja era um sufoco. No casamento da minha filha, quando eu deveria estar me sentindo um pai orgulhoso, de pé, na frente de todos, o que eu estava fazendo? Estava pensando: “Tomara que acabe logo para eu poder ir lá fora acender um cigarro.”

É interessante observar os fumantes nessas ocasiões. Eles se agrupam. Nunca há apenas um maço de cigarros, mas vinte sendo passados de mão em mão, e a conversa é sempre a mesma:

- Você fuma?
- Fumo. Pegue um dos meus.
- Agora, não. Eu experimento mais tarde.

Eles acendem os cigarros, dão uma baforada profunda e pensam: “Como somos sortudos. Temos a nossa pequena recompensa. O coitado do não-fumante não tem nada disso.”

O “coitado” do não-fumante não precisa de recompensa. Nós não fomos projetados para passar a vida envenenando nosso organismo. O mais patético é que nem quando está com um cigarro na boca o fumante alcança o sentimento de paz, confiança e tranquilidade que o não-fumante experimenta a vida inteira. O não-fumante não fica na igreja agitado e rezando para que seu problema simplesmente desapareça. Ele pode usufruir a vida por inteiro.

Lembro-me também de estar jogando bocha com meus amigos e fingir que estava apertado para ir ao banheiro para poder desaparecer por alguns instantes e fumar. Não, não estou falando de um estudante de 14 anos, mas de um contador formado de quarenta anos. Que patético! E mesmo quando eu voltava e continuava a jogar, não conseguia me divertir. Ficava louco para que a partida acabasse logo e eu pudesse fumar outra vez, embora, teoricamente, aquele passatempo fosse uma boa oportunidade para relaxar.

Para mim, uma das maiores alegrias de ser um não-fumante é estar livre dessa escravidão, ser capaz de desfrutar minha vida por inteiro e não passar metade dela ansiando por um cigarro para, logo após acendê-lo, desejar não tê-lo feito.

Quando estiver na casa ou na companhia de pessoas que não fumam, o fumante deve ter sempre em mente que o sentimento de privação que está experimentando não é causado pelos fanáticos não-fumantes, mas pelo “pequeno monstro”.

Capítulo 16 - Economizarei X por semana

Repito mais uma vez: é a lavagem cerebral que torna difícil parar de fumar e, quanto antes pudermos nos livrar dela, mais fácil será alcançar nosso objetivo.

De vez em quando, discuto com pessoas a quem chamo de fumantes inveterados. Ou seja, aqueles indivíduos que podem pagar pelo vício, que não acreditam que isso prejudique a saúde deles e que não estão preocupados com o estigma social. (Como já disse, eles são uma raridade hoje em dia.)

Se for um homem jovem, eu costumo lhe dizer: “Não posso acreditar que você não esteja preocupado com o dinheiro que está gastando.”

Em geral, os olhos dele se iluminam. Se eu tivesse mencionado a saúde ou o estigma social, ele se sentiria em desvantagem, mas, quando se trata de dinheiro, já tem a resposta na ponta da língua: “Ora, isso não é problema para mim. É apenas X por semana e acho que vale a pena. É o meu único vício.”

Se for um indivíduo que fume vinte cigarros por dia, eu lhe digo: “Não acredito que você não esteja preocupado com o dinheiro. Durante a sua existência, você vai gastar mais de 50 mil reais com esse vício. Você sabe o que está fazendo com esse dinheiro? Você não o está só queimando ou jogando fora. Na verdade, você está arruinando a sua saúde física, destruindo seus nervos e sua confiança, sujeitando-se a uma vida inteira de escravidão, mau hálito e dentes manchados. Não é possível que isso não o preocupe.”

É evidente que os fumantes, principalmente os jovens, jamais calculam quanto gastarão com cigarros se fumarem a vida inteira. A maior parte deles só pensa no preço de um maço. De vez em quando, eles fazem as

contas para saber quanto gastam por semana, o que já é alarmante. Muito raramente (somente quando pensam em parar) fazem uma estimativa de quanto gastam por ano, o que é assustador. Mas a vida inteira – é inimaginável.

Entretanto, como esse é um bom argumento, o fumante crônico responde: “Eu posso pagar por isso. É só X por semana.” Ou seja, ele engana a si mesmo.

Então, eu digo: “Vou lhe fazer uma oferta que você não poderá recusar. Você me paga 1.500 reais agora e eu lhe forneço cigarros de graça para o resto da vida.”

Se eu dissesse que aceitaria 1.500 reais por um gasto futuro de mais de 50 mil reais, qualquer pessoa faria o negócio antes que eu tivesse tempo de piscar os olhos, mas nenhum fumante, por mais inveterado que fosse, jamais aceitou a minha oferta. (Por favor, lembre-se de que não estou me referindo a alguém como você, que tem planos de parar, mas a uma pessoa que pretende fumar a vida inteira.) Por que será?

Em geral, nesse ponto da consulta, o fumante diz: “Olhe, não estou realmente preocupado com a questão do dinheiro.” Se você também pensa assim, pergunte a si mesmo por que não está preocupado. Por que em outros aspectos da vida você faz o maior sacrifício para economizar alguns trocados, mas, quando se trata do cigarro, gasta uma fortuna para se envenenar e ainda “pendura” a conta?

A resposta a essas perguntas é a seguinte: todas as decisões que você toma na vida são resultado de um processo analítico no qual os prós e os contras são pesados até que você chegue a uma conclusão racional. Pode ser a resposta errada, mas pelo menos é resultado de um processo de dedução racional. Sempre que um fumante analisa os prós e os contras do cigarro, a resposta é: “PARE DE FUMAR! VOCÊ É UM IDIOTA!” Portanto, todos

– absolutamente todos – os fumantes seguem fumando não porque assim o desejam, não porque foi isso que de cidiram, mas porque

acham que não conseguem parar. Eles fazem uma lavagem cerebral em si mesmos. Precisam manter suas cabeças enfiadas na areia.

Tire a areia dos olhos só por um instante. Fumar é uma reação em cadeia que forma uma corrente interminável. Se você não quebrar essa corrente, será um fumante pelo resto da vida. Agora, calcule quanto você vai gastar com esse vício até o último de seus dias. É claro que o total varia de indivíduo para indivíduo, mas vamos imaginar que seja algo em torno de 20 mil reais.

Em breve, você vai tomar a decisão de fumar o seu último cigarro (mas ainda não, por favor – lembre-se das instruções iniciais). Tudo o que você tem de fazer para continuar a ser um não-fumante é não cair de novo na armadilha. Ou seja, não fumar aquele primeiro cigarro. Se você o fizer, aquele único cigarro vai lhe custar 20 mil reais.

Se você acha que essa é uma maneira artilosa de encarar a situação, continua enganando a si mesmo. Faça a conta e veja quanto você teria economizado se não tivesse fumado o seu primeiro cigarro.

Se você considera esse argumento factual, pergunte a si mesmo como se sentiria se ganhasse 20 mil reais na loteria. Você começaria a dançar de alegria. Então, comece a dançar! Você está prestes a receber tal prêmio, e esse é apenas um dos magníficos benefícios que você vai ter.

Durante o período de abstinência, você pode se sentir tentado a fumar apenas um último cigarro, mas saber que ele vai lhe custar 20 mil reais – ou quanto você calcular – pode ajudá-lo a resistir à tentação!

Eu tenho feito essa oferta em programas de rádio e televisão há vários anos. Ainda acho incrível que nenhum fumante a tenha aceitado. Costumo provocar vários membros do meu clube de golfe todas as vezes que reclamam do aumento do preço do cigarro. Tenho até medo de que, se eu insistir demais, um deles acabe aceitando a oferta. Eu perderia uma fortuna.

Se você estiver na presença de fumantes alegres e animados que lhe digam o quanto gostam de

fumar, avise a eles que você conhece um homem tolo o suficiente para lhes fornecer cigarros gratuitos pelo resto de suas vidas se eles lhe pagarem um ano de cigarros adiantado. Acha que alguém aceitaria a oferta?

Capítulo 17 - Saúde

Essa é a área na qual a lavagem cerebral é maior. Os fumantes acreditam que estão conscientes dos riscos que o cigarro traz à saúde. Pois não estão.

Mesmo no meu caso, quando esperava que minha cabeça explodisse a qualquer momento e acreditava honestamente que estava preparado para aceitar as conseqüências, eu continuava enganando a mim mesmo.

Se naqueles dias eu tivesse tirado um cigarro do maço e um alarme vermelho começasse a tocar, seguido de uma voz dizendo “Muito bem, Allen, é este! Felizmente, você recebeu um último aviso. Até agora você se safou, mas, se fumar mais um cigarro, sua cabeça vai explodir”, você acha que eu teria acendido aquele cigarro?

Se está em dúvida quanto à resposta, vá até uma avenida de grande movimento, fique na beira da calçada, de olhos fechados, e tente imaginar que, antes de acender o próximo cigarro, você pode es colher entre parar de fumar ou atravessar a avenida de olhos vendados.

Não há dúvida sobre qual seria a sua escolha. Eu vinha fazendo o que todo fumante faz durante toda a vida: fechar a mente e manter a cabeça enterrada na areia, esperando acordar de manhã e, simplesmente, não ter mais vontade de fumar. Os fumantes não podem se permitir pensar nos riscos à saúde. Senão, até a ilusão de desfrutarem esse “hábito” desaparecerá.

Isso explica por que o tratamento de choque usado pela mídia é tão ineficaz. Os programas e campanhas contra o cigarro feitos com o intuito de chocar os fumantes só são assistidos por quem não fuma. Isso também explica por que os fumantes, lembrando aquele tio que consumia quarenta cigarros por dia e viveu até os oitenta anos, ignoram os milhares de indivíduos que morrem ainda jovens por causa dessa droga venenosa.

Cerca de seis vezes por semana eu tenho o seguinte diálogo com fumantes (em geral, os mais jovens):

EU: – Por que você deseja parar?

FUMANTE: – Não tenho dinheiro para manter o hábito.

EU: – Você não está preocupado com os riscos que o cigarro traz à saúde?

FUMANTE: – Não. Eu poderia ser atropelado por um ônibus amanhã.

EU: – Mas você se jogaria debaixo de um ônibus propositalmente?

FUMANTE: – É claro que não.

EU: – Você não olha para a direita e para a esquerda antes de atravessar a rua?

FUMANTE: – É claro que olho.

Exatamente. O fumante faz de tudo para não ser atropelado por um ônibus, mas assume o grande risco de ficar incapacitado pelo uso do tabaco e parece estar completamente alheio às conseqüências desse fato. Como é poderosa a lavagem cerebral!

Havia um jogador de golfe muito famoso na Inglaterra que não participava do circuito norte-americano porque tinha medo de viajar de avião. No entanto, ele fumava um cigarro atrás do outro dentro do campo. Não é estranho o fato de que jamais subiríamos num avião se suspeitássemos que ele estivesse com um mínimo defeito, porém assumimos um risco muito mais provável com o cigarro e parecemos ignorá-lo? E o que ganhamos com isso?

ABSOLUTAMENTE NADA!

Um outro mito comum sobre o cigarro é a tosse do fumante. Muitos jovens que vêm me ver não estão preocupados com a própria saúde porque não tosse. Mas a verdade é que a tosse é um dos métodos infalíveis da natureza para desfazer-se de material estranho depositado nos pulmões. Não é uma doença, apenas um sintoma. Os fumantes tosse porque seus pulmões estão tentando livrar-se de substâncias cancerígenas e tóxicas. Quando eles não tosse, esses venenos permanecem nos pulmões e, dessa maneira, podem provocar o câncer. Os fumantes tendem a não se exercitar e têm o hábito de não respirar profundamente, procurando evitar a tosse. Eu costumava acreditar que a minha tosse permanente acabaria me matando. O fato de eu ter expelido tanta sujeira dos pulmões pode ter salvado a minha vida.

Pense da seguinte maneira: se você tivesse um excelente automóvel e o deixasse enferrujar sem fazer nada a respeito, essa seria uma atitude bastante insensata, pois ele logo se transformaria numa montanha de ferrugem e não poderia mais levá-lo de um lugar para outro. Isso, porém, não seria o fim do mundo, apenas uma questão de dinheiro. Sempre haveria a possibilidade de você comprar outro carro. O seu corpo é o veículo que o transporta pela vida. Todos concordam que a saúde é nosso bem mais precioso. Esta é uma grande verdade que os milionários doentes podem confirmar. Quase todas as pessoas já viveram situações nas quais sofreram algum acidente ou ficaram doentes e rezaram muito para se curar. (COM QUE FACILIDADE NOS ESQUECEMOS!) Quando nos tornamos fumantes, estamos não apenas permitindo que a ferrugem tome conta de nosso corpo, mas também destruindo sistematicamente o veículo do qual dependemos para seguir pela vida afora. E só temos um.

Pense bem. Você não precisa fazer isso. E lembre-se: fumar não está fazendo ABSOLUTAMENTE NADA por você.

Abra os olhos por um minuto e pergunte a si mesmo: se tivesse certeza de que o próximo cigarro seria aquele que começaria a formar um câncer no seu corpo, você o fumaria? Esqueça a doença (é difícil imaginá-la), mas suponha que você tenha de ir ao hospital submeter-se àqueles terríveis exames e tratamentos – radioterapia, etc. Ora, você não está

planejando o resto de sua vida. Você está planejando a sua morte. O que vai acontecer à sua família, aos seus entes queridos, aos seus planos e sonhos?

Com frequência, vejo pessoas que passam por isso. Elas não imaginavam que teriam de enfrentar algo assim. O pior de tudo não é a doença, mas ter consciência de que elas mesmas a provocaram. Durante toda a nossa vida como fumantes, nós dizemos: “Vou parar amanhã.” Tente imaginar como se sente a pessoa que “acionou o botão”. Para ela, a lavagem cerebral acabou. Ela agora enxerga o “hábito” como ele realmente é e passa o resto da vida pensando: “Por que enganei a mim mesmo dizendo que precisava fumar? Se eu tivesse a chance de voltar no tempo...”

Pare de enganar a si mesmo. Você tem essa oportunidade. É uma reação em cadeia. Se você fumar o próximo cigarro, ele levará ao seguinte e assim por diante. Isso já está acontecendo!

Nas primeiras páginas deste livro, prometi que não haveria tratamento de choque. Se você já decidiu que vai parar de fumar, isso não será chocante para você. Mas, se ainda está em dúvida, pule o resto deste capítulo e volte a ele quando tiver lido todo o livro.

Inúmeras estatísticas já foram elaboradas sobre os danos que o cigarro causa à saúde. O problema é que, até o fumante decidir parar de fumar, ele simplesmente não quer saber delas. As advertências do Ministério da Saúde também são perda de tempo, pois o fumante coloca uma venda nos olhos. Se, inadvertidamente, ele lê alguma delas, a primeira coisa que faz é acender um cigarro.

Os fumantes tendem a achar que os danos à saúde são acontecimentos casuais, como pisar numa mina. Coloque isso na sua cabeça: já está acontecendo. A cada baforada, você está inalando substâncias cancerígenas, e o câncer não é a pior das doenças fatais ativadas pelo cigarro. O tabaco também é um poderoso fator que contribui para o aparecimento de doenças cardíacas, arteriosclerose, enfisema, angina, trombose, bronquite crônica e asma.

Quando eu ainda fumava, nunca tinha ouvido falar em arteriosclerose ou enfisema. Eu sabia que a tosse e o chiado constantes e os

ataques de asma e bronquite cada vez mais freqüentes eram o resultado direto do meu vício. Porém, embora me causassem desconforto, não havia nenhuma dor real e eu conseguia lidar com esses problemas.

Confesso que a idéia de contrair câncer de pulmão me apavorava, motivo pelo qual eu bloqueei esse pensamento. É impressionante observar como o temor dos terríveis riscos à saúde ligados ao cigarro é encoberto pelo medo de parar. Não é que este último seja maior. O problema é que, se pararmos hoje, o pânico é imediato, ao passo que o pavor de contrair câncer de pulmão é um medo futuro. Por que enxergar a situação com pessimismo? Talvez nada aconteça. Pode ser que até lá eu já tenha até parado.

Nós temos a tendência de pensar no cigarro como um cabo-de-guerra. De um lado, o medo – faz mal à saúde, é caro, imundo e nos torna escravos. Do outro lado, as vantagens – é meu prazer, meu amigo, meu apoio. Nunca pensamos que nesse outro lado também está o medo. Não é que tenhamos tanto prazer assim com o cigarro. O problema é que nos sentimos infelizes sem ele.

Pense nos viciados em heroína que estejam sendo privados da droga – que sofrimento indigno eles enfrentam. Agora, imagine a enorme alegria que sentem quando lhes permitem enfiar uma agulha na veia e pôr fim àquele terrível anseio. Tente imaginar como alguém pode realmente acreditar que tem prazer em enfiar uma agulha hipodérmica na própria veia.

Os que não são viciados em heroína não sentem esse pânico. A heroína não alivia a sensação; ela a causa. Os não-fumantes não se sentem infelizes quando não podem fumar após uma refeição. Somente os fumantes passam por isso. A nicotina não alivia essa sensação; ao contrário, ela a provoca.

O medo de contrair câncer de pulmão não me fez parar porque eu acreditava que fumar era como caminhar sobre um campo minado. Quem conseguisse escapar – ótimo. Quem não tivesse sorte pisaria numa das minas. O sujeito sabia do risco que estava correndo e, se estava preparado para assumi-lo, o que os outros tinham a ver com isso?

Se um não-fumante tentava conscientizar-me desses riscos, eu usava as típicas táticas evasivas que todos os viciados invariavelmente adotam.

“A gente tem de morrer de alguma coisa.”

É claro que sim, mas essa seria uma razão lógica para encurtar a própria vida deliberadamente?

“Qualidade de vida é mais importante do que longevidade.”

É verdade, mas você não pode achar que a qualidade de vida de um alcoólico ou de um viciado em heroína é melhor do que a de um indivíduo livre de dependência. Você realmente acredita que a qualidade de vida de um fumante é melhor do que a de um nãofumante? O fumante perde em ambas as opções – sua vida é, ao mesmo tempo, mais curta e mais infeliz.

“Meus pulmões provavelmente sofrem mais danos por causa dos gases poluentes que são emitidos pelo escapamento dos automóveis do que por causa do cigarro.”

Mesmo que isso fosse verdade, seria um motivo para castigar ainda mais os seus pulmões? Você poderia conceber alguém idiota o bastante para colocar a boca num cano de descarga e inalar todo aquele veneno?

POIS É ISSO QUE OS FUMANTES FAZEM!

Pense nessa comparação na próxima vez em que observar um pobre fumante tragando um de seus “preciosos” cigarros! Posso compreender por que a congestão do pulmão e os riscos de contrair câncer não me ajudaram a parar. Eu conseguia lidar com o primeiro problema e bloquear minha mente para o segundo. Como você já sabe, meu método não visa assustar as pessoas para levá-las a parar de fumar, muito pelo contrário – ele consiste em fazê-las perceber como sua vida será muito mais agradável quando elas se libertarem.

Entretanto, acredito que, se tivesse visto o que estava acontecendo dentro do meu corpo, isso teria me ajudado a parar. Não estou me referindo à técnica de mostrar a um fumante a verdadeira cor de seus pulmões. Pelas manchas que eu observava em meus dentes e dedos, era óbvio que meus pulmões não deviam ser uma visão muito bonita (mas, pelo menos, ninguém podia enxergar os meus pulmões).

Estou me referindo ao progressivo entupimento das artérias e veias e à falta gradual de oxigênio e de nutrientes à qual músculos e órgãos do corpo são submetidos, substituindo-os por venenos e monóxido de carbono (não apenas dos escapamentos dos carros, mas também do cigarro).

Como a maioria dos motoristas, eu também não gosto de pensar em deixar óleo e filtros sujos no motor do meu carro. Você pode imaginar um indivíduo que compra um Rolls-Royce novinho em folha e nunca troca o óleo ou os filtros de óleo? Pois é isso o que fazemos ao nosso corpo quando nos tornamos fumantes.

Muitos médicos hoje em dia relacionam toda sorte de doenças ao cigarro, inclusive diabetes, câncer cervical e câncer de mama. Isso não é surpresa para mim. A indústria do tabaco tem se esforçado em afirmar que a medicina jamais provou cientificamente que o cigarro é a causa direta do câncer de pulmão.

As evidências estatísticas, porém, são tão devastadoras que não há necessidade de provas. Ninguém jamais provou cientificamente que bater um martelo no dedo provoca dor. Mas compreendi a mensagem no mesmo instante em que aconteceu comigo.

Preciso enfatizar que não sou médico, mas, como na história do martelo no dedo, logo ficou claro para mim que a tosse permanente, a asma e os freqüentes ataques de bronquite estavam diretamente relacionados ao cigarro. Entretanto, eu acreditava piamente que o pior dos males causados pelo tabaco era a gradual e progressiva deterioração do sistema imunológico, causada pelo processo de entupimento.

Todos os animais e plantas deste planeta estão sujeitos a uma existência repleta de ataques de germes, vírus, parasitas, etc. A mais

poderosa defesa que temos contra as doenças é o nosso sistema imunológico. Todos nós sofremos infecções e doenças ao longo da vida. Eu, porém, não acredito que o corpo humano tenha sido planejado para ficar doente e, quando estamos fortes e saudáveis, nosso sistema imunológico luta para nos defender de quaisquer ataques. Mas como ele pode trabalhar com eficiência quando privamos cada músculo e órgão do oxigênio e dos nutrientes de que tanto precisam e os substituímos por monóxido de carbono e veneno? Não é que fumar cause outras doenças. Porém, como a AIDS, o tabaco destrói aos poucos nossa imunidade.

Vários dos efeitos colaterais que o cigarro causou à minha saúde, alguns dos quais enfrentei durante vários anos, só se tornaram aparentes muito tempo depois de eu já ter parado de fumar.

Enquanto eu estava ocupado desprezando os idiotas e malucos que preferiam perder as pernas a parar de fumar, jamais me ocorreu que eu mesmo já estava sofrendo de arteriosclerose. Eu achava que a cor quase sempre acinzentada de minha pele era natural ou, talvez, resultado da falta de exercício. Nunca imaginei que fosse consequência do entupimento dos meus vasos capilares. Eu sofria de varizes aos trinta anos, problema que desapareceu como um milagre logo que parei de fumar. Cerca de cinco anos antes de parar, cheguei a um ponto em que tinha sensações estranhas nas pernas todas as noites. Não era uma dor aguda, como se uma agulha estivesse me espetando, apenas uma sensação de inquietude. Para aliviar o desconforto, Joyce tinha de massagear minhas pernas. Só me dei conta de que não precisava mais da massagem um ano depois de ter parado de fumar.

Mais ou menos dois anos antes de parar, eu costumava ter dores violentas no peito, que me faziam temer um câncer no pulmão, mas hoje acredito que era angina. Desde que abandonei o cigarro, nunca mais tive essas dores.

Quando eu era criança, qualquer corte provocava um enorme sangramento. Isso me assustava. Ninguém me havia explicado que sangrar era um fato natural e essencial, fazia parte do processo de restabelecimento, e que o sangue coagularia quando o objetivo de curar fosse cumprido. Eu achava que era hemofílico e tinha medo de sangrar até morrer. Anos depois,

sofria cortes profundos e quase não sangrava. O que saía do corte era uma substância marrom- avermelhada.

A cor me preocupava. Eu sabia que o sangue deveria ser vermelho bem vivo e concluía que tinha algum tipo de doença. Entretanto, estava satisfeito com a consistência, o que significava que eu não sangrava mais em profusão. Somente após abandonar o cigarro é que me informaram que fumar coagulava o sangue e que a cor amarronzada era resultado da falta de oxigênio. Eu não sabia disso naquela época, mas hoje percebo que esse é o efeito do cigarro sobre a minha saúde que mais me enche de horror. Quando penso no meu pobre coração tentando bombear aquela substância grossa por veias entupidas, dia após dia, sem perder uma única batida, acho que foi um milagre que eu não tenha tido um derrame ou um infarto. Isso me fez perceber não o quanto nosso corpo é frágil, mas sim a máquina engenhosa e incrível que ele é!

Aos quarenta anos, eu tinha manchas marrons e brancas nas mãos, como as que aparecem no rosto e nas mãos de pessoas idosas. Tentei ignorá-las, pressupondo que fossem sinais de senilidade precoce causados pelo estilo de vida frenético que eu levava. Cinco anos depois de abandonar o cigarro, um fumante de uma das clínicas comentou que, quando ele havia parado numa outra ocasião, suas manchas desapareceram. Eu tinha me esquecido das minhas e foi com grande surpresa que percebi que elas também não estavam mais ali.

Eu sempre via pontos brilhando diante de meus olhos quando me levantava depressa demais. Ficava tonto, prestes a desmaiar. Jamais relatei esse fato ao cigarro. Na verdade, estava convencido de que era algo normal, que acontece com todo mundo. Somente cinco anos atrás, quando um ex-fumante comentou comigo que já não tinha mais essa sensação, eu me dei conta de que também estava livre dela.

Você poderia concluir que sou hipocondríaco. Quando era fumante, eu também acreditava nisso. Um dos grandes males do cigarro é que ele nos engana e nos faz pensar que a nicotina nos dá coragem, quando, na verdade, ela vai, gradual e imperceptivelmente, dilapidando-a. Eu ficava chocado quando ouvia meu pai dizer que não desejava viver até os cinquenta anos. Jamais poderia imaginar que, vinte anos depois, eu sentiria a mesma

falta de alegria de viver. Você pode concluir que este capítulo está repleto de tristezas e mau agouro, necessários ou não. Pois saiba que é exatamente o contrário. Eu costumava ter medo da morte quando era criança. Acre ditava que fumar acabaria com esse medo. Talvez tenha acabado mesmo. Mas, nesse caso, o medo de morrer foi substituído por algo infinitamente pior: O MEDO DE VIVER!

Agora, o medo de morrer voltou. Ele não me incomoda. Sei que ele existe somente porque gosto muito de viver. Mas não fico remoendo isso. Estou ocupado demais vivendo a vida por inteiro. Não são muitas as chances de que eu viva até os cem anos, mas vou tentar. Tentarei também usufruir cada precioso momento!

Há outras duas vantagens relacionadas à saúde que nunca me haviam ocorrido até o dia em que parei de fumar. Uma delas é que eu costumava ter os mesmos pesadelos todas as noites. Sonhava que estava sendo caçado. Só posso concluir que isso era o resultado da falta de nicotina que o corpo sentia durante a noite e do sentimento de insegurança provocado por tal privação. Hoje, o único pesadelo que tenho ocasionalmente é que voltei a fumar. Esse é um sonho bastante comum entre os ex-fumantes. Alguns temem que isso signifique que estão, subconscientemente, ansiando por um cigarro. Não se preocupe. O fato de ter sido algo aflitivo significa que você está muito satisfeito por não ser mais um fumante. Existe aquela zona nebulosa após todo pesadelo, quando acordamos e não temos certeza se era uma catástrofe real, mas não é maravilhoso quando percebemos que era apenas um sonho?

Quando descrevi o pesadelo no qual eu era “caçado” a noite inteira, escrevi por engano a palavra “capado”. Pode ter sido um lapso influenciado pelo subconsciente, mas ofereceu-me uma excelente oportunidade de discorrer sobre a segunda vantagem. Nas clínicas, ao falar no efeito do cigarro sobre a concentração, algumas vezes eu perguntava: “Qual é o órgão do corpo que mais precisa de um bom suprimento de sangue?” Os sorrisos amarelos, geralmente nos rostos dos homens, indicavam que eles haviam pensado em algo diferente do que eu estava falando. Entretanto, estavam mais do que certos. Sendo um inglês tímido, acho esse assunto um pouco embaraçoso e não tenho a intenção de fazer um

relatório detalhado sobre os efeitos colaterais que fumar trouxe para a minha própria vida sexual nem sobre o que aconteceu a outros ex-fumantes com quem discuti esse assunto. Mais uma vez, eu não sabia desse efeito até parar de fumar e atribuía meus problemas de desempenho e frequência ao envelhecimento.

Entretanto, se você assistir a filmes sobre a vida animal, poderá observar que a primeira regra da natureza é a sobrevivência, e a segunda é a sobrevivência das espécies, ou seja, a reprodução. Só que a natureza não permite que a reprodução aconteça a menos que os parceiros se sintam fisicamente saudáveis e saibam que possuem um território seguro, um bom suprimento de comida e um parceiro adequado. A engenhosidade do homem capacitou-o a quebrar essas regras de alguma maneira, mas posso lhe garantir que fumar provoca impotência. Também posso garantir que, quando se sentir saudável e em boa forma física, você vai aproveitar muito mais o sexo, com uma frequência muito maior.

Os fumantes também têm a ilusão de que os efeitos malignos da nicotina são descritos com exagero. Mas é exatamente o contrário. Não há dúvida que o cigarro é a causa número um de morte em nossa sociedade. O problema é que em muitos dos casos em que o cigarro provoca a morte ou contribui para que ela ocorra ele não é apontado nas estatísticas como o culpado.

Calcula-se que 44% dos incêndios em residências sejam causados por cigarros. Também fico imaginando quantos acidentes de automóvel já ocorreram naquela fração de segundo em que o fumante tira os olhos da estrada para acender seu cigarro.

Em geral, sou um motorista bastante cuidadoso, mas o mais próximo que cheguei da morte (sem contar o vício em nicotina) foi quando estava tentando enrolar um cigarro enquanto dirigia. Além disso, odeio lembrar-me das vezes em que tossi com um cigarro na boca e o deixei cair enquanto estava ao volante – e ele sempre caía no espaço entre os assentos. Tenho certeza de que muitos outros motoristas fumantes já passaram pela experiência de procurar o cigarro aceso com uma das mãos enquanto tentavam dirigir com a outra.

A lavagem cerebral leva os fumantes a agir como o homem que, tendo caído da janela de um edifício de cem andares, diz ao passar pelo quinquagésimo andar: “Até agora, tudo bem!” Nós achamos que, como nos safamos até agora, mais um cigarro não fará diferença.

Tente enxergar de outra maneira: o “hábito” é uma corrente contínua, por toda a vida, em que cada cigarro cria a necessidade do próximo. No momento em que você dá início ao hábito, acende um pavio. O problema é que VOCÊ NÃO SABE QUANTO TEMPO ELE VAI DURAR ATÉ A BOMBA EXPLODIR. Cada vez que acende um cigarro você dá mais um passo na direção da bomba que está prestes a explodir. COMO VOCÊ VAI SABER SE O PRÓXIMO PASSO É OU NÃO O DERRADEIRO?

Capítulo 18 - Energia

A maioria dos fumantes tem consciência do efeito que esse processo progressivo de envenenamento e privação de oxigênio e nutrientes provoca em seus pulmões. Entretanto, essas pessoas não têm tanta consciência do efeito que tudo isso produz em seu nível de energia.

Uma das sutilezas da armadilha do cigarro é que os efeitos físicos e mentais que ele produz nas pessoas acontecem de maneira tão gradual e imperceptível que elas não se dão conta deles e os consideram normais.

Eles são muito similares às conseqüências de maus hábitos alimentares. A barriga vai crescendo lentamente, sem chamar atenção. Olhamos para pessoas muito acima do peso e nos perguntamos como elas se permitiram chegar àquele estado.

Mas, e se acontecesse de um dia para o outro? Ao dormir, pesariamos 63 quilos, estaríamos em boa forma física, cheios de músculos, sem um grama de gordura no corpo. Ao acordar, pesariamos 83 quilos, estaríamos gordos, inchados e barrigudos. Em vez de despertar de manhã nos sentindo completamente descansados e cheios de energia, estaríamos infelizes, letárgicos, mal podendo abrir os olhos. Então, entraríamos em pânico, imaginando que terrível doença teríamos contraído no meio da noite. Entretanto, a doença é exatamente a mesma. O fato de ela ter levado vinte anos para chegar a tal ponto é irrelevante.

É isso que acontece quando fumamos. Se eu pudesse fazer com que você enxergasse e sentisse o seu corpo e a sua mente apenas três semanas depois de ter parado de fumar, para que fizesse uma comparação imediata com o presente, não precisaria de mais nada para convencê-lo a parar. Você poderia pensar: “Será que vou me sentir tão bem assim?” Ou poderia fazer uma pergunta mais realista: “Eu desci mesmo a esse nível?” Quero enfatizar que não estou apenas me referindo a como você se sentiria

mais saudável e teria mais energia, mas a como você ficaria mais confiante, relaxado e com maior capacidade de concentração.

Lembro-me de que na adolescência eu corria de um lado para outro só pelo prazer que isso me dava. Depois, durante trinta anos, sentia-me constantemente cansado e letárgico. Costumava lutar para acordar às nove horas da manhã. Após o jantar, eu me deitava no sofá para assistir à televisão e adormecia cinco minutos depois. Como meu pai também era assim, eu achava que esse comportamento era normal. Acreditava que energia era uma prerrogativa exclusiva de crianças e adolescentes e que a velhice começava aos vinte e poucos anos.

Pouco tempo depois de ter apagado o meu último cigarro, eu me sentia aliviado porque a congestão do pulmão e a tosse haviam desaparecido. Além disso, eu não sofri um único ataque de asma e bronquite desde então. Mas algo maravilhoso e inesperado também havia acontecido. Passei a caminhar às sete horas da manhã, sentindo-me completamente descansado e cheio de energia, desejando exercitarme, correr, nadar. Aos 48 anos, eu não conseguia correr nem um passo, não conseguia nadar uma única braçada. Minhas atividades esportivas eram restritas a ocupações “dinâmicas” tais como a bocha, carinhosamente chamada de esporte dos velhos, e o golfe, que me permitia usar um pequeno veículo motorizado para fazer os deslocamentos. Aos 64 anos, corro de três a cinco quilômetros todos os dias, exercito-me por meia hora e atravesso a piscina a nado vinte vezes. É maravilhoso ter energia. Quando você se sente física e mentalmente forte, é maravilhoso viver.

O problema é que, ao parar de fumar, a recuperação da saúde física e mental também é gradual, embora não tão lenta quanto a descida do poço. Mas, se você está passando pelo trauma do Método da Força de Vontade, qualquer benefício em relação à saúde ou ao dinheiro economizado acabará sendo obscurecido pela depressão que toma conta de você.

Infelizmente, não posso colocá-lo de imediato no corpo e na mente que você poderá obter três se manas depois de parar de fumar. Mas você

pode! Porque sabe instintivamente que o que estou dizendo é verdade. Tudo o que precisa fazer é USAR A IMAGINAÇÃO!

Capítulo 19 - Ele me relaxa e me traz confiança

Essa é a pior das falácias sobre o cigarro. Para mim, junto com o fim da escravidão, acabar com essa mentira é o maior benefício que podemos obter quando paramos de fumar – não ter de passar a vida toda com a constante sensação de insegurança que ronda os que fumam.

Os fumantes têm grande dificuldade em acreditar que o tabagismo é que gera toda a insegurança que eles enfrentam quando descobrem, no meio da noite, que não têm mais cigarros em casa. Os não fumantes não conhecem esse sentimento. É o tabaco que o causa.

Eu só tomei consciência das inúmeras vantagens de parar de fumar meses depois que havia largado o cigarro, como resultado de minhas consultas com outros fumantes.

Por 25 anos, recusei-me a fazer exames de rotina. Quando que ria fazer um seguro de saúde, insistia em não me submeter a um check-up e, como resultado, pagava mais caro. Eu também detestava visitar hospitais, médicos ou dentistas. Não conseguia nem pensar em envelhecimento, pensões, etc.

Eu não relacionava nada disso ao meu “hábito” de fumar, mas abandoná-lo foi como acordar de um pesadelo. Hoje, tenho prazer em viver cada dia. É claro que coisas ruins acontecem em minha vida e que eu também estou sujeito ao estresse e às tensões normais, mas é maravilhoso ter segurança para lidar com os problemas. Além disso, saúde, energia e confiança extras fazem com que as épocas felizes sejam ainda mais aprazíveis.

Capítulo 20 - Aquelas sinistras sombras negras

Uma outra grande alegria de parar de fumar é ficarmos livres daquelas sinistras sombras negras que habitam o fundo de nossas mentes.

Todos os fumantes sabem que são tolos e evitam pensar nos efeitos malignos do cigarro. Durante quase toda a vida, fumar é uma atitude automática, mas as sombras negras estão sempre ali, ocultando-se em nosso subconsciente, logo abaixo da superfície.

São várias e admiráveis as vantagens a se alcançar quando paramos de fumar. Nos meus tempos de fumante, eu tinha consciência de alguns dos problemas dos quais me livraria, como os danos à saúde, o desperdício de dinheiro e a pura idiotice do ato de acender um cigarro. Contudo, o meu medo de parar era tamanho, a minha obsessão em resistir às tentativas bem-intencionadas dos que procuravam me convencer a parar era tão grande, que toda a minha imaginação e a minha energia eram direcionadas para encontrar qualquer desculpa esfarrapada que me permitisse continuar fumando.

Surpreendentemente, as idéias mais engenhosas surgiam quando eu estava realmente tentando largar o cigarro. Elas eram, é claro, inspiradas pelo medo e pela dor que me afligiam quando eu usava a força de vontade. Não havia jeito de bloquear totalmente meus pensamentos voltados para a saúde e as finanças. Mas, agora que estou livre, fico impressionado ao constatar como consegui fechar os olhos e não enxergar as maiores vantagens que obteria quando abandonasse o vício. Já mencionei a escravidão – passar metade da vida sendo autorizado a fumar, fazendo-o automaticamente e desejando nunca ter começado, e a outra metade sentindo-se privado e infeliz porque a sociedade não permite que você fume. No capítulo anterior escrevi sobre a inacreditável felicidade de recuperar a energia. Para mim, entretanto, a maior satisfação em ser livre não teve nada a ver com saúde, dinheiro ou energia. Foi a remoção daquelas sinistras sombras negras, o fim

da sensação de ser desprezado pelas pessoas e da obrigação de me desculpar com os não-fumantes e, acima de tudo, a recuperação do respeito por mim mesmo.

Os fumantes em geral não são aqueles seres débeis e fracos pintados pela sociedade e por si mesmos. Eu tinha o controle de todos os outros aspectos da minha vida. Odiava a mim mesmo por ser dependente de uma erva maldita que eu sabia que estava arruinando a minha vida. Não consigo expressar como me senti plenamente feliz ao me libertar das sinistras nuvens negras, da dependência e do desprezo por mim mesmo. Como é bom poder olhar para os fumantes – sejam eles velhos ou jovens, fumantes casuais ou inveterados – sem sentir inveja, mas com pena deles e orgulho de mim por não ser mais escravo dessa droga traiçoeira.

Nos dois capítulos anteriores tratamos das extraordinárias vantagens de ser um não-fumante. Para fazer uma análise equilibrada, dedicarei o próximo capítulo às vantagens de ser fumante.

Capítulo 21 - As vantagens de ser fumante

Capítulo 22 - O Método da Força de Vontade

É um fato aceito em nossa sociedade que parar de fumar é difícil. Até os livros que orientam como fazê-lo, em geral, começam dizendo como esse processo será árduo. A verdade é que parar de fumar é ridiculamente fácil. Já sei, você está questionando o que acabei de afirmar, mas pense no que vou lhe dizer.

Se o seu objetivo é correr 1.600 metros em menos de quatro minutos, saiba que isso não é fácil. Talvez você precise de muitos anos de treinamento pesado e ainda assim seja fisicamente incapaz de fazê-lo. (Muito daquilo que realizamos está na nossa mente. Não é estranho que correr uma distância dessas em menos de quatro minutos tenha sido considerado difícil até o dia em que Roger Bannister conseguiu fazê-lo, e desde então isso pareça uma coisa comum?)

Entretanto, se quiser parar de fumar, tudo o que você precisa fazer é não fumar mais. Ninguém o força a fumar (além de você mesmo) e, diferentemente do que acontece com a comida e a bebida, você não precisa do cigarro para viver. Então, se você deseja parar, por que tem de ser tão complicado? Na verdade, não tem. Os fumantes é que dificultam o processo, utilizando o Método da Força de Vontade. Ou seja, adotando estratégias que os levam a pensar que estão fazendo algum tipo de sacrifício. Vamos analisar esse método.

Nós não decidimos nos tornar fumantes. Simplesmente experimentamos os primeiros cigarros e, como eles têm um gosto horrível, ficamos convencidos de que poderemos parar no momento em que quisermos. Em geral, acendemos os primeiros cigarros apenas quando temos vontade, o que costuma acontecer quando estamos na companhia de outros fumantes em eventos sociais.

Antes que possamos nos dar conta, passamos não apenas a comprar cigarros regularmente e a consumi-los quando nos dá vontade, mas a fumar todos os dias. O cigarro se torna parte de nossas vidas. Tomamos providências para termos sempre um maço ao nosso alcance. Acreditamos que as ocasiões sociais e as refeições são melhores quando fumamos e que o cigarro nos ajuda a aliviar o estresse. Parece que não percebemos que o mesmo cigarro, saindo do mesmo maço, terá exatamente o mesmo gosto, seja após uma refeição ou ao acordar. Fumar não dá mais prazer às refeições nem às ocasiões sociais, muito menos diminui o estresse. Os fumantes é que acham que não podem saborear uma boa refeição ou lidar com as tensões sem sua muleta.

Costumamos levar um bom tempo para perceber que estamos viciados porque criamos a fantasia de que as pessoas fumam porque gostam do cigarro e não porque precisam dele. Além de não gostarmos do cigarro, temos a ilusão de que podemos parar de fumar quando quisermos.

Em geral, só quando tentamos parar é que percebemos que o problema existe. As primeiras tentativas são mais comuns no início e, normalmente, são estimuladas pela falta de dinheiro (o rapaz encontra uma moça e eles começam a poupar para montar uma casa, então não querem desperdiçar suas economias comprando cigarros) ou pela saúde (o adolescente pratica esportes e percebe que sua respiração está curta). Seja qual for a razão, o fumante sempre espera por uma situação estressante para resolver parar. E, assim que ele pára, o pequeno monstro começa a exigir o alimento. O fumante deseja um cigarro e, como não pode tê-lo, sente-se mais nervoso. Aquilo que ele costumava usar para relaxar não está mais à mão, então ele sofre. Comumente, depois de um período de tortura, ele assume um compromisso: “Vou diminuir.” Ou conclui que escolheu o momento errado: “Vou esperar até que o estresse desapareça da minha vida.” Porém, quando o estresse desaparece, não há mais a necessidade de parar de fumar, e o indivíduo só decide abandonar o cigarro quando enfrenta uma nova dificuldade. É óbvio que o momento certo nunca chega porque a vida, para a maior parte das pessoas, não se torna menos estressante. Ocorre exatamente o contrário. Deixamos a proteção de nossos pais e entramos no mundo dos problemas: casas, dívidas, filhos, empregos com maiores responsabilidades, etc. Naturalmente, a vida de quem fuma nunca pode se tornar menos

estressante porque é o cigarro que causa o estresse. À medida que a taxa de inalação de nicotina aumenta, mais aflito o fumante se torna e maior é a ilusão de sua dependência.

Na verdade, é uma ilusão acreditar que a vida se torna mais estressante. É o próprio cigarro, ou qualquer muleta semelhante, que cria essa fantasia. Isso será discutido com mais detalhes no capítulo 28.

Após os fracassos iniciais, o fumante em geral confia na possibilidade de um dia acordar e, de repente, não ter mais o desejo de fumar. Essa esperança costuma ser alimentada pelas histórias que ele ouve de outros ex-fumantes (por exemplo, “Eu tive uma gripe muito forte e depois não quis mais fumar”).

Não se engane. Eu já investiguei todos esses rumores e eles nunca são tão simples quanto parecem. Em geral, o fumante já estava se preparando para abandonar o cigarro e simplesmente usou a gripe como trampolim. Passei mais de trinta anos esperando o dia em que acordaria de manhã desejando nunca mais fumar. Sempre que meu peito ficava congestionado, ansiava por me livrar do problema porque ele interferia no meu consumo de cigarro.

Nos casos em que as pessoas param de fumar “do nada”, é comum que tenham sofrido algum choque. Talvez um parente tenha morrido de alguma doença ligada ao cigarro, talvez tenham ficado com medo de que isso lhes aconteça. Só que elas preferem dizer: “Um dia, eu simplesmente decidi parar. Este é o tipo de pessoa que eu sou.” Pare de enganar a si mesmo! Não vai acontecer, a não ser que você faça com que aconteça.

Vamos analisar mais a fundo por que o Método da Força de Vontade é tão difícil. Durante a maior parte de nossas vidas, nós lidamos com a situação enfiando a cabeça na areia e dizendo “Vou parar amanhã”.

De repente, num período estressante, algum acontecimento acaba levando a uma tentativa de parar. Pode ser uma preocupação com saúde, dinheiro, estigma social, ou talvez a pessoa esteja enfrentando crises particularmente difíceis de falta de ar e perceba que, na verdade, não gosta do cigarro.

Seja qual for o motivo, nós tiramos a cabeça da areia e começamos a pesar os prós e os contras do tabagismo. Então, descobrimos o que já sabíamos o tempo todo – se raciocinarmos com clareza, a conclusão só pode ser: PARE DE FUMAR.

Se algum dia você parasse para pensar e atribuisse de zero a dez a todas as vantagens de parar de fumar e depois fizesse o mesmo com as vantagens do cigarro, a soma de pontos mostraria a total supremacia da primeira opção.

Entretanto, embora o fumante saiba que sua vida seria melhor como não-fumante, ele acredita que estaria fazendo um sacrifício. Isso é apenas uma ilusão, uma *poderosíssima* ilusão. Sem saber por que, o fumante tem a sensação de que nos bons e maus momentos da vida o cigarro parece ajudá-lo.

Antes de tentar parar, ele tem de lidar com toda a lavagem cerebral da sociedade, reforçada pela lavagem cerebral de seu próprio vício. E a essas duas deve ser acrescentada uma terceira, ainda mais poderosa, sobre “como é difícil parar”.

O indivíduo já ouviu histórias de fumantes que pararam há muitos meses e ainda sentem um forte desejo de dar umas baforadas. E também de ex-fumantes desgostosos, que deixaram de fumar e vivem se lamentando e dizendo que dariam tudo por um cigarro. Mais desanimadores são os casos de ex-fumantes que levavam vidas aparentemente felizes, mas que resolveram fumar só um cigarro e tornaram-se viciados outra vez. Provavelmente o fumante também conhece outros fumantes que, num visível processo de auto destruição, estão enfrentando estágios avançados de doenças e não estão mais suportando o cigarro – e, mesmo assim, continuam a fumar. Além disso tudo, ele próprio já deve ter passado por uma ou mais dessas experiências.

Então, em vez de dar início ao processo com uma atitude do tipo “É maravilhoso! Você já sabe? Eu não preciso mais fumar”, ele começa de maneira pessimista, como se estivesse tentando escalar o monte Everest. Ele acredita piamente que, quando o pequeno monstro finca suas garras, o vício

é eterno. Muitos fumantes até começam desculpando-se com a família e os amigos: “Olha, eu estou tentando parar de fumar.

Provavelmente vou ficar irritado nos próximos dias. Tente me agüentar.” Essas tentativas estão, em geral, fadadas ao fracasso antes mesmo de iniciadas.

Suponhamos que o fumante sobreviva alguns dias sem o cigarro. A congestão de seus pulmões já está desaparecendo com rapidez. Ele não comprou cigarros e por isso tem mais dinheiro no bolso. Então, as razões pelas quais ele decidiu parar já estão sumindo de seus pensamentos. É como ver um acidente horrroso na estrada quando estamos dirigindo. Ele nos faz desacelerar por alguns instantes, mas, pouco depois, nós o esquecemos e enfiamos o pé no acelerador.

Do outro lado do cabo-de-guerra, aquele pequeno monstro dentro de seu corpo ainda não recebeu a sua dose. Não há dor física. Se você tivesse a mesma sensação por causa de um resfriado, não deixaria de sair para trabalhar nem ficaria deprimido. Não daria importância. Tudo o que o fumante sabe é que ele deseja um cigarro. Ele não sabe por que isso é tão importante. O pequeno monstro no corpo começa a despertar o grande monstro na mente e, agora, o indivíduo que poucas horas ou alguns dias atrás estava fazendo uma lista de todos os motivos pelos quais deveria parar está procurando desesperadamente uma desculpa para começar de novo. Ele passa a dizer coisas como:

1. A vida é curta demais. Deixe a bomba explodir. Eu posso ser atropelado por um ônibus amanhã.

Eu parei tarde demais. Hoje em dia dizem que qualquer coisa pode causar câncer.

2. Escolhi a hora errada de parar. Devia ter esperado até depois do Natal/ antes das férias/ depois dessa situação estressante que apareceu em minha vida.

Não consigo me concentrar. Estou ficando irritadiço e malhumorado. Não consigo trabalhar direito. Minha família e meus amigos

não vão mais gostar de mim. Pelo bem de todos, é melhor eu começar a fumar outra vez. Sou um fumante inveterado e nunca mais conseguirei ser feliz sem o cigarro. (Esta última me manteve fumando por 33 anos.)

Ao atingir esse estágio, o fumante, em geral, desiste de parar. Ele acende um cigarro e a esquizofrenia aumenta. Por um lado, sente um alívio imenso por acabar com o anseio pelo cigarro. Por outro lado, se tiver parado por bastante tempo, o cigarro terá um gosto horrível e o fumante não vai nem entender por que está fumando aquilo. É por isso que o fumante acha que não tem força de vontade. Na verdade, não é falta de força de vontade. Tudo o que ele fez foi mudar a própria mente e tomar uma decisão perfeitamente racional à luz das últimas informações. De que adianta ser saudável se você se sente infeliz? De que adianta ter dinheiro e ficar deprimido? Não adianta nada. É melhor ter uma vida curta e feliz que uma vida longa e melancólica.

Felizmente, isso não é verdade – é exatamente o contrário. A vida como não- fumante é infinitamente mais agradável, mas foi essa ilusão que me fez passar 33 anos fumando e devo confessar que, se fosse verdade, eu não teria parado (correção – eu não estaria mais aqui).

A infelicidade que o fumante sente não tem nada a ver com crise de abstinência. Não se pode negar que essa infelicidade deflagra tal crise, mas a verdadeira agonia está na mente e é causada pela dúvida e pela incerteza. Como o fumante já começa achando que está fazendo um sacrifício, ele passa a se sentir privado – e isso é uma forma de estresse. E é exatamente nos momentos estressantes que o cérebro diz ao fumante: “Acenda um cigarro.” Portanto, assim que pára, ele deseja um cigarro. Mas agora não pode mais recorrer à sua muleta porque parou de fumar. Isso o torna mais deprimido, o que desperta a vontade de fumar outra vez.

Um outro aspecto que dificulta muito a situação é quando você espera que algo aconteça. Se o seu objetivo for passar num teste de direção, assim que for aprovado terá a certeza de tê-lo alcançado. Quando utiliza o Método da Força de Vontade, você diz: “Se eu conseguir ficar tempo suficiente sem fumar, o anseio por um cigarro vai acabar desaparecendo.”

Como você pode ter certeza de que atingiu o seu objetivo? A resposta é que você nunca terá, porque está esperando que algo aconteça e não vai acontecer mais nada. Você parou quando fumou aquele último cigarro e o que você está fazendo agora é esperar para ver quanto tempo vai resistir sem recomeçar.

Como eu já disse, a angústia por que passa o fumante é mental, causada pela incerteza. Embora não haja dor física, seu efeito ainda é poderoso. O fumante sente-se infeliz e inseguro. Em vez de esquecer o cigarro, sua mente fica obcecada por ele.

Pode haver dias ou até semanas de profunda depressão. Sua mente está obcecada por dúvidas e medos.

“Quanto tempo esse anseio por um cigarro durará?”

“Como poderei ser feliz outra vez?” “Algum dia terei vontade de levantar da cama de manhã?”

“Será que voltarei a desfrutar uma refeição?”

“Como lidarei com o estresse no futuro?”

“Algum dia voltarei a gostar de eventos sociais?”

O fumante está esperando que as coisas melhorem, mas é claro que, quanto mais atordoado ele se sente, mais precioso o cigarro se torna.

Na verdade, algo acontece, mas o fumante não tem consciência disso. Quando ele consegue passar três semanas sem inalar nenhuma nicotina, o desejo físico por esse veneno desaparece. Entretanto, como já vimos, a crise de abstinência da nicotina é tão leve que o fumante não se dá conta dela. Depois de três semanas, no entanto, muitos sentem que já estão livres da escravidão e, para provar, acendem um cigarro. Eles acham o gosto realmente horrível, mas isso não importa porque acabaram de fornecer nicotina ao organismo e, assim que apagarem o cigarro, o nível dessa droga no corpo começará a cair. Então, vão ouvir uma voz no fundo da mente

dizendo: “Você quer mais um.” Eles haviam conseguido de fato, mas agora viciaram- se outra vez.

Mas esses fumantes não acendem outro cigarro de imediato. Dizem: “Não quero me viciar de novo.” Então, deixam passar um tempo para se sentirem seguros. Podem ser horas, dias, semanas. Até que pensam: “Bem, não me viciiei, então posso fumar mais um.” Eles caíram na mesma armadilha que os pegou na primeira vez e já estão à beira do poço.

Os fumantes que conseguem parar utilizando o Método da Força de Vontade tendem a achá-lo longo e difícil porque o problema básico é a lavagem cerebral e, muito depois de a dependência física ter desaparecido, eles continuam ansiando por cigarros. Com o passar do tempo, se resistirem o suficiente, começam a perceber que não vão ceder em seus propósitos. Eles não se sentem mais atordoados e aceitam que a vida segue em frente e é agradável sem o cigarro.

Muitos fumantes estão conseguindo parar usando esse método, mas ele é difícil e árduo e gera muito mais fracassos que sucessos. Mesmo os que conseguem parar ficam vulneráveis pelo resto da vida. Eles guardam restos da lavagem cerebral e acreditam que, nos bons e maus momentos, o cigarro pode lhes dar um estímulo. (Muitos não-fumantes também têm essa ilusão. Eles também estão sujeitos à lavagem cerebral, mas acham que não conseguem “aprender” a gostar de fumar, ou preferem não dar chance aos efeitos negativos.) Isso explica por que muitos fumantes que pararam por longos períodos voltaram a fumar.

Muitos ex-fumantes acabam acendendo um cigarro ocasionalmente, seja como um “prêmio especial” ou para convencer a si mesmos de quão horríveis são os cigarros. No entanto, assim que apagam o cigarro, a nicotina começa a ser liberada do organismo e a voz no fundo da mente diz: “Você quer mais um.” Se acendem outro cigarro, o gosto ainda será ruim, e eles pensam: “Excelente! Como não estou gostando de fumar, não há como ficar viciado outra vez. Depois do Natal/ das férias/ desse trauma, eu vou parar.”

Tarde demais. O vício está de volta. A armadilha na qual caíram na primeira vez conseguiu pegá-los de novo.

Como estou sempre afirmando, prazer não tem nada a ver com isso. Nunca teve! Se fumássemos para apreciar o sabor, ninguém acenderia mais de um cigarro. Nós acreditamos que o cigarro nos dá prazer somente porque não podemos crer que seríamos tão tolos a ponto de fumá-lo sem gostar. É por isso que grande parte desse nosso “hábito” é subconsciente. Se ao fumar cada cigarro estivéssemos conscientes da fumaça asquerosa indo para os nossos pulmões e tivéssemos de dizer a nós mesmos “Isso vai lhe custar mais de 60 mil reais durante a vida e esse cigarro pode ser aquele que vai lhe causar câncer nos pulmões”, até a ilusão de prazer acabaria. Quando tentamos bloquear nossas mentes para não enxergarmos o lado ruim, nos sentimos tolos. Se tivéssemos de enfrentar a verdade, fumar seria intolerável! Se observarmos fumantes, principalmente em eventos sociais, veremos que eles só estão felizes quando não se dão conta de que estão fumando. No momento em que tomam consciência de que têm um cigarro nas mãos, tendem a sentir-se pouco à vontade e a desculpar-se. Nós fumamos para alimentar aquele pequeno monstro... Por isso, quando você tiver tirado o pequeno monstro de seu corpo e o grande monstro de sua mente, não terá nem a necessidade nem o desejo de fumar.

Capítulo 23 - Cuidado com a diminuição

Muitos fumantes recorrem à estratégia de diminuir o número de cigarros como um primeiro passo para parar ou como uma tentativa de controlar o pequeno monstro, e muitos médicos recomendam essa diminuição como uma forma de minorar os efeitos negativos do tabagismo.

É claro que quanto menos você fumar, melhor, mas, como primeiro passo para abandonar o cigarro, essa estratégia é fatal. São as nossas tentativas de diminuir que nos mantêm aprisionados por toda a vida.

Em geral, a redução do número de cigarros segue-se a tentativas fracassadas de parar. Depois de alguns dias ou horas de abstinência, o fumante diz a si mesmo algo como “Não posso lidar com a idéia de ficar sem um cigarro, por isso, de agora em diante, vou fumar apenas os mais especiais, ou vou fumar no máximo dez por dia. Se eu conseguir me acostumar a fumar somente dez, talvez possa manter esse número ou diminuí-lo ainda mais com o passar do tempo”.

Agora, coisas terríveis certamente irão acontecer.

O fumante experimenta o pior de dois mundos. Ele continua viciado em nicotina e está mantendo o monstro vivo não apenas em seu corpo, mas em sua mente.

1. Agora, ele está desejando que a vida corra depressa para poder fumar o próximo cigarro.
2. Antes de diminuir a quantidade, sempre que desejava fumar, ele acendia um cigarro e aliviava, pelo menos em parte, os sintomas da abstinência. Agora, além do estresse e das aflições normais da vida, ele está impondo a si mesmo a síndrome de abstinência da nicotina durante grande parte de sua vida. Portanto, está trazendo para si mesmo um sentimento de infelicidade e um mau humor constantes.

3. Quando fumava à vontade, ele não desfrutava muito dos cigarros porque nem percebia que os estava fumando. Era automático. Os únicos cigarros que ele supunha gostar eram aqueles fumados após um período de abstinência (por exemplo, o primeiro cigarro da manhã, o cigarro após as refeições, etc.).

Agora que dá um intervalo maior entre um cigarro e outro, ele “curte” cada um deles. Quanto mais tempo espera, mais agradável o cigarro lhe parece. Esse “prazer” não vem do cigarro em si, mas do fim de uma agitação causada pela leve ânsia física por nicotina ou pelo atordoamento mental. Quanto mais longo o sofrimento, mais “gostoso” o cigarro fica. A maior dificuldade enfrentada pelos que desejam parar de fumar não é a dependência química. Isso é fácil. Os fumantes passam a noite inteira sem um cigarro, e o anseio nem chega a acordá-los. Muitos fumantes saem do quarto antes de acender o primeiro cigarro. Outros esperam para fumar depois do café da manhã. Alguns esperam até chegarem ao

trabalho.

Eles passam dez horas sem um cigarro e isso não os perturba. Mas, se passassem dez horas sem fumar durante o dia, estariam arrancando os cabelos.

Muitos fumantes compram um automóvel novo e não fumam dentro dele. Eles vão a supermercados, teatros, médicos, hospitais, dentistas, sem grandes problemas. Há os que se abstêm na presença de não fumantes. Os fumantes chegam a ficar satisfeitos quando lhes dizem que não podem fumar. Na verdade, eles têm um prazer secreto em ficar longos períodos sem cigarro. Isso lhes dá a esperança de que um dia talvez não queiram mais fumar.

O verdadeiro problema quando resolvemos parar de fumar é a lavagem cerebral, a ilusão de que o cigarro é algum tipo de muleta ou recompensa e de que a vida jamais será a mesma sem ele. Em vez de ajudá-lo a parar de fumar, a diminuição do número de cigarros faz você se sentir inseguro e infeliz, além de convencê-lo de que o bem mais precioso do mundo é o próximo cigarro e que não há jeito de ser feliz sem ele.

Não há nada mais patético que um fumante tentando diminuir. Ele se engana acreditando que quanto menos fumar, mais ele irá desejar fumar. Entretanto, ocorre exatamente o contrário. Quanto menos ele fuma, mais sofre os sintomas da abstinência. Quanto mais ele “curte” o cigarro, mais desagradável ele se torna. Mas isso não o impede de fumar. O gosto nunca teve nada a ver com isso. Se as pessoas fumassem para apreciar o sabor, ninguém fumaria mais que um único cigarro. Você duvida? Então vamos analisar a situação. Qual é o cigarro que tem o pior de todos os sabores? Isso mesmo, o primeiro que fumamos de manhã, aquele que, no inverno, nos faz tossir e cuspir. E qual é o cigarro mais precioso para a maioria dos fumantes? Exatamente aquele primeiro cigarro da manhã! Você ainda acredita que está fumando para desfrutar o gosto e o cheiro, ou acha mais racional a explicação de que está aliviando nove horas de abstinência?

É essencial derrubar todos os mitos sobre o cigarro antes de apagar o último deles. Se você não se livrar da ilusão de que aprecia o gosto de certos cigarros antes de apagar o derradeiro, não haverá como provar isso, mais tarde, sem que você se viciie novamente. Portanto, se não estiver fumando agora, acenda um cigarro. Dê seis tragadas bem profundas do glorioso tabaco e pergunte a si mesmo o que há de tão maravilhoso no sabor. Talvez você acredite que apenas certos cigarros têm um sabor especial, como aquele após as refeições. Nesse caso, por que então fuma os outros? Seria porque adquiriu o hábito de acendê-los? Por que alguém alimentaria o hábito de fumar cigarros que acha detestáveis? E por que o mesmo cigarro, saído do mesmo maço, teria, após uma refeição, um sabor diferente do que tem de manhã? A comida não tem um paladar diferente após um cigarro. Então, por que o cigarro teria um sabor diferente após a comida?

Não acredite em mim, simplesmente. Faça um teste de forma consciente. Fume um cigarro após uma refeição para comprovar que o gosto é o mesmo de todos os outros. Os fumantes acreditam que os cigarros têm um sabor mais agradável depois de comer ou em reuniões sociais, junto com o álcool, porque esses são os momentos em que todos – fumantes ou não – estão mais felizes. Só que um viciado em nicotina jamais pode ser realmente feliz enquanto o pequeno monstro interior não estiver satisfeito. Não é que os fumantes apreciem o sabor do tabaco após as refeições – afinal, se não comemos o tabaco, o que é que o gosto tem a ver com isso? O problema é

que o fumante se sente profundamente infeliz se não puder aliviar os sintomas da abstinência em momentos como esses. Então, a diferença entre fumar e não fumar passa a ser a mesma que há entre estar feliz ou infeliz. É por isso que o cigarro parece ter um sabor melhor nessas ocasiões.

Diminuir o número de cigarros não apenas é ineficaz como o coloca sob a pior das torturas. É uma atitude que não funciona porque, inicialmente, o fumante tem a esperança de que, adquirindo o hábito de fumar cada vez menos, acabe reduzindo o seu desejo de acender um cigarro. Mas fumar não é um hábito, é um vício – e a natureza de qualquer vício é querer mais e mais e não cada vez menos. Portanto, para diminuir o número de cigarros, o fumante precisa exercitar a força de vontade e a disciplina pelo resto da vida.

O maior problema de parar de fumar não é a dependência química da nicotina. Lidar com ela é fácil. O problema é a falsa crença de que o cigarro dá algum prazer. Essa ilusão é criada pela lavagem cerebral que recebemos antes de começarmos a fumar e é depois reforçada pela própria dependência. Tudo o que se consegue reduzindo o número de cigarros é alimentar ainda mais a falácia a ponto de fazer com que fumar domine completamente sua vida e o convença de que não há nada mais precioso no mundo do que o próximo cigarro.

Como já expliquei, diminuir nunca funciona porque é preciso exercitar a força de vontade e a disciplina pelo resto da vida. Se você não tiver força de vontade suficiente para parar, certamente também não terá para reduzir. Parar é muito mais fácil e menos doloroso.

Já ouvi falar de milhares de casos em que cortar o número de cigarros não funcionou. Os poucos sucessos que conheci foram alcançados após um período relativamente curto de redução, seguido da retirada total do cigarro. Os fumantes param apesar de terem reduzido a quantidade e não por causa disso. Diminuir só prolonga a agonia. Uma tentativa fracassada de redução deixa o fumante com os nervos em frangalhos e ainda mais convencido de que está viciado para sempre. Isso, em geral, é o suficiente para mantê-lo dando suas baforadas por mais vinte anos antes de tentar parar novamente.

A única vantagem de diminuir é que ajuda a ilustrar a total inutilidade do tabagismo, porque mostra com clareza que um cigarro só é agradável após um período de abstinência. É preciso ficar batendo a cabeça numa parede de tijolos (ou seja, sentir os sintomas da abstinência) para sentir o prazer de parar.

1. Portanto, você tem as seguintes opções: Diminua para sempre. Isso será uma tortura auto-imposta e, de qualquer maneira, você não será capaz de fazê-lo.
2. Continue a sufocar-se cada vez mais, pelo resto da vida. E daí?
3. Seja gentil consigo mesmo. Pare de fumar.

Um outro ponto importante que a diminuição demonstra é que não existe o chamado cigarro ocasional. Fumar é uma reação em cadeia que vai se estender pelo resto da vida, a não ser que você faça um esforço positivo para quebrá-la.

LEMBRE-SE: DIMINUIR O NÚMERO DE CIGARROS VAI PUXÁ-LO AINDA MAIS PARA O FUNDO DO POÇO.

Capítulo 24 - Só um cigarro

“Só um cigarro” é um mito do qual você precisa escapar.

Em primeiro lugar, é só um cigarro que nos faz começar todo o processo.

Depois, é só um cigarro numa situação difícil ou numa ocasião especial que destrói a maioria de nossas tentativas de parar.

Quando os fumantes conseguem vencer a dependência, também é só um cigarro que os joga de volta na armadilha. Algumas vezes, eles o acendem somente para confirmar que não precisam mais dessa muleta. Esse cigarro tem um gosto horrível e convence o fumante de que nunca mais irá se viciar, mas ele já está viciado outra vez.

É a idéia daquele único cigarro que costuma impedir que os fumantes parem. O primeiro da manhã ou o que é aceso após as refeições.

Coloque na sua cabeça que não existe essa história de só um cigarro. Fumar é uma reação em cadeia que vai durar para sempre, a não ser que você quebre a corrente.

É o mito sobre o cigarro especial que deixa os fumantes atordoados e infelizes quando param. Crie o hábito de nunca pensar em um único cigarro ou maço – isso não passa de fantasia. Sempre que pensar em fumar, enxergue uma vida inteira de imundície, de mau hálito e de escravidão. Uma existência de dinheiro jogado fora, só pelo privilégio de destruir a si mesmo física e mentalmente.

É uma pena que não haja algo parecido com o cigarro que pudéssemos usar, nos bons e maus momentos, como um prazer ou incentivo eventuais. Mas coloque isto na cabeça: não existe cigarro ocasional. É preciso escolher – ou uma vida inteira de sofrimento ou nenhum cigarro. Você nem pensaria em ingerir cianeto só porque gosta do sabor de amêndoas,

por isso pare de punir a si mesmo com a idéia de fumar um cigarro ou um charuto uma vez ou outra.

Pergunte a quem fuma: “Se tivesse a oportunidade de voltar no tempo antes de se viciar, você teria se tornado um fumante?” A resposta, com certeza, será: “É claro que não!” Entretanto, todo fumante pode fazer essa escolha todos os dias de sua vida. Por que ele opta por fumar? Por medo. Medo de não conseguir parar ou medo de que a vida não seja a mesma sem o cigarro.

Pare de enganar a si mesmo. Você consegue. Qualquer um consegue. É ridiculamente fácil.

Para que seja fácil parar de fumar, existem alguns fundamentos que precisam estar claros em sua mente. Até agora nós já lidamos com três deles:

1. Não há nada do que abrir mão. Só há ganhos incríveis a alcançar.

Nunca pense em cigarro ocasional. Isso não existe. O que existe é uma vida inteira de sujeira e doenças.

2. Você não é diferente de ninguém. Qualquer pessoa pode achar fácil parar.

Muitos indivíduos acreditam que são fumantes inveterados ou que têm uma personalidade com tendência ao vício. Garanto a você que isso não é verdade. Antes de se tornar dependente de nicotina, ninguém precisa fumar. É a droga que o vicia e não a natureza do seu caráter. Esse é o efeito das drogas: elas levam você a acreditar que possui uma personalidade propensa ao vício. No entanto, é essencial que você se livre dessa crença, porque, se acreditar que é dependente de nicotina, você o será, mesmo depois que o pequeno monstro no interior de seu corpo estiver morto. Para se libertar do cigarro, é imprescindível que você ponha um fim nessa lavagem cerebral.

Capítulo 25 - Fumantes ocasionais, adolescentes, não-fumantes

Os fumantes inveterados tendem a invejar os fumantes ocasionais. Todos nós conhecemos esses personagens: “Eu posso passar a semana inteira sem fumar e isso não me incomoda nem um pouco.” Aí pensamos: “Como eu gostaria de ser assim.” Sei que é difícil acreditar, mas ninguém gosta de ser fumante. Nunca se esqueça de que:

- Nenhum fumante decidiu tornar-se fumante, ocasional ou não; portanto:
- Todos os fumantes se sentem tolos; portanto:
- Todos os fumantes precisam mentir para si mesmos e para os outros, numa vã tentativa de justificar sua estupidez.

Eu costumava ser fanático por golfe. Estava sempre me vangloriando da frequência com que jogava e queria jogar ainda mais. Por que os fumantes se gabam do pouco que fumam? Se esse é o verdadeiro critério, então o maior dos louvores é não fumar nada.

Se eu lhe dissesse: “Sabe de uma coisa? Eu poderia passar a semana inteira sem comer cenouras e isso não me incomodaria nem um pouco”, você pensaria que sou louco. Se eu gosto de cenouras, por que ficaria uma semana inteira sem comê-las? Se não gosto, por que faria tal afirmação? Então, quando um fumante garante que pode passar uma semana sem fumar porque isso não o perturba, ele está tentando convencer a si mesmo e você de que ele não tem nenhum problema. Mas não haveria necessidade de fazer tal declaração se realmente estivesse tudo bem. Na verdade, o que ele está dizendo é: “Conseguí sobreviver uma semana inteira sem cigarro.” Provavelmente, tinha a esperança de poder passar o resto da vida sem tabaco. Mas só conseguiu ficar alguns dias, e dá para imaginar o quanto aquele cigarro lhe pareceu valioso após uma semana de privação.

É por isso que os fumantes ocasionais são mais viciados que os que fumam sem parar. Não só a ilusão de prazer é maior como eles têm

menos incentivo para parar, porque gastam menos dinheiro e são menos vulneráveis aos riscos à saúde. Lembre-se: o único prazer que os fumantes têm é aliviar os sintomas da abstinência e, como já expliquei, até esse prazer é uma ilusão. Imagine o pequeno monstro devorador de nicotina dentro do seu corpo como uma coceira permanente tão leve que, na maior parte do tempo, você nem a percebe.

Ora, quando se tem uma coceira, a tendência natural é coçá-la. À medida que seu corpo se torna imune à nicotina, você fica mais propenso a consumir um cigarro atrás do outro.

Existem três fatores principais que impedem os fumantes de acenderem um cigarro no outro:

1. Dinheiro: A maioria não pode arcar com essa despesa.
2. Saúde: Para aliviar os sintomas da crise de abstinência, temos de ingerir um veneno. A capacidade de lidar com esse veneno varia individualmente, podendo sofrer alterações em diferentes momentos e situações da vida de cada pessoa. Isso atua como uma forma automática de moderação.

Disciplina: Ela é imposta pela sociedade, pela empresa onde o fumante trabalha, pelos amigos, pelos familiares, ou por ele mesmo, como resultado de um cabo-de-guerra que se desenvolve em sua mente.

Eu costumava considerar uma fraqueza fumar um cigarro atrás do outro, como eu fazia. Não conseguia entender por que meus amigos eram capazes de limitar seu consumo a dez ou vinte por dia, e eu não. Sei que sou uma pessoa com grande força de vontade. Nunca me ocorreu que grande parte dos fumantes não tem capacidade para fumar sem intervalo, pois é preciso ter pulmões extremamente fortes para isso. Alguns desses indivíduos que acendem cinco cigarros por dia – tão invejados pelos fumantes crônicos – não ultrapassam esse limite porque sua constituição física não suporta mais, ou porque não podem assumir uma despesa tão grande, ou porque seu emprego, a sociedade ou o ódio que sentem do próprio vício não permitem que fumem mais.

Acredito que, neste momento, seja interessante apresentar algumas definições:

O NÃO-FUMANTE. É um indivíduo que nunca caiu na armadilha, mas que não deve se envaidecer por isso. Ele só está nesta categoria pela misericórdia divina. Todos os fumantes achavam que jamais iriam viciar-se e alguns não-fumantes insistem em experimentar um cigarro ocasional.

O FUMANTE OCASIONAL. Existem duas classes básicas de fumantes ocasionais:

O fumante que caiu na armadilha, mas não percebe. Não tenha inveja desse indivíduo. Ele está experimentando o néctar da planta carnívora e logo deverá transformar-se num fumante inveterado. Lembre-se: assim como os alcoólicos começam bebendo eventualmente, os fumantes também começam acendendo um cigarro ocasional. O indivíduo que já foi um fumante inveterado e acha que não consegue parar. Essas pessoas são as mais patéticas de todas. Elas se ajustam a várias categorias, cada qual merecedora de um comentário especial.

O FUMANTE DOS CINCO POR DIA.

Se ele gosta de cigarro, por que só consome cinco por dia? Se tem a opção de continuar ou parar, por que insiste em fumar? Lembre-se: o “hábito” está realmente batendo a sua cabeça contra a parede para que você tenha uma sensação de relaxamento quando acender o próximo cigarro. O fumante dos cinco por dia está aliviando os sintomas da abstinência por menos de uma hora, todos os dias. O resto do tempo, embora não perceba, ele está batendo a cabeça contra a parede e age assim durante a maior parte da vida. Ele se limita a cinco por dia ou porque não tem dinheiro para fumar mais ou porque está preocupado com os riscos à saúde. É fácil convencer um fumante inveterado de que ele não tem prazer com o tabaco, mas tente persuadir um fumante ocasional. Qualquer um que tenha tentado diminuir o consumo de cigarros sabe que essa é a pior das torturas, além de ser uma garantia quase absoluta de que você vai se manter viciado pelo resto da vida.

O FUMANTE DIURNO OU NOTURNO.

Ele pune a si mesmo sofrendo os sintomas da síndrome de abstinência durante metade do dia para poder aliviá-los na outra metade. Pergunte a ele por que, se gosta tanto de cigarro, não fuma o dia inteiro, ou por que, se não gosta, dá-se ao trabalho de fumar.

O FUMANTE SEIS MESES SIM, SEIS MESES

NÃO. (Ou “Posso parar quando quiser. Já parei milhares de vezes”.) Se ele gosta tanto de fumar, por que pára por seis meses? Se não gosta, por que recomeça? A verdade é que ele ainda está viciado. Embora consiga driblar a dependência física, continua com o principal problema – a lavagem cerebral. Cada vez que pára, ele espera que seja para sempre, mas logo cai na armadilha outra vez. Muitos fumantes invejam este tipo, pensando: “Como ele tem sorte de poder parar quando deseja.” O que ninguém percebe é que essas pessoas que param e recomeçam não têm o controle da situação. Quando estão fumando, desejariam não fazê-lo. Então, enfrentam todas as complicações para parar, depois começam a se sentir privadas, caem na armadilha outra vez e lamentam novamente ter caído. Elas conseguem obter o pior dos dois mundos. Quando são fumantes, desejariam não sê-lo; quando são não-fumantes, desejariam poder fumar. Se pensarmos bem, isso se aplica a toda a nossa vida de fumantes. Quando temos permissão para dar nossas baforadas, fumamos sem prestar atenção ou desejamos não estar fumando. Somente quando não podemos fumar é que os cigarros nos parecem tão valiosos. Este é o terrível dilema dos fumantes: eles nunca conseguem sair vitoriosos, pois estão sofrendo por um mito, uma ilusão. Só há uma maneira de vencer: parar de fumar e parar de sofrer!

O FUMANTE QUE SÓ ACENDE UM CIGARRO EM OCASIÕES ESPECIAIS.

Isso mesmo. No início é assim para todos. Mas não é incrível observar como o número de ocasiões especiais parece aumentar com rapidez e, antes que possamos perceber, estamos fumando em todas as ocasiões?

O FUMANTE QUE JÁ PAROU, MAS AINDA ACENDE UM CIGARRO/CHARUTO DE VEZ EM QUANDO.

De certa maneira, esses são os fumantes mais patéticos. Ou passam a vida inteira acreditando que estão sofrendo uma privação ou, mais freqüentemente, o cigarro/charuto ocasional se torna dois. Eles permanecem na ladeira escorregadia que só leva a um lugar – PARA BAIXO . Mais cedo ou mais tarde, voltam a ser fumantes inveterados. Caem de novo na mesma armadilha que os vitimou na primeira vez.

Existem outros dois tipos de fumantes ocasionais. O primeiro é aquele que fuma apenas um cigarro ou charuto de vez em quando, em encontros sociais. Essas pessoas são, na verdade, não-fumantes. Elas não gostam de fumar. Mas sentem que estão perdendo alguma coisa. Desejam participar dos acontecimentos. Todos nós começamos assim. Da próxima vez que distribuirmos charutos numa festa, observe como, após algum tempo, os fumantes param de acendê-los. Até mesmo os fumantes inveterados ficam ansiosos para acabar de fumar os tais charutos. Eles prefeririam mil vezes estar fumando suas marcas prediletas de cigarros. Quanto mais caro e maior o charuto, mais frustrante é a situação – aquele rolo maldito parece durar a noite inteira.

O segundo tipo é muito raro. Na verdade, de todos os milhares de indivíduos que buscaram a minha ajuda, só me lembro de uma dúzia de exemplos. Este tipo pode ser bem descrito através de um dos casos mais recentes de que tratei.

Uma mulher me telefonou pedindo uma sessão particular. Era uma advogada que fumava há 12 anos e nunca acendia nem mais nem menos que dois cigarros por dia, em toda a sua vida de fumante. Era uma pessoa de grande força de vontade. Expliquei a ela que o índice de sucesso em sessões de grupo era tão alto quanto em sessões privadas e que eu só fazia terapia individual quando lidava com alguém tão conhecido a ponto de atrapalhar o andamento do grupo. Ela começou a chorar e eu não tive coragem de dizer não.

As sessões particulares eram caras. Na verdade, muitos fumantes questionariam por que ela desejava parar. Qualquer um deles pagaria com prazer o que eu estava cobrando daquela mulher só para ser capaz de fumar apenas dois cigarros por dia. Eles achavam, equivocadamente, que fumantes ocasionais são mais felizes e têm maior

controle. Ora, os fumantes ocasionais podem até ter controle, mas não são felizes. Veja o exemplo da advogada. Seu pai e sua mãe haviam morrido de câncer de pulmão antes de ela se viciar. Como eu, até acender o primeiro cigarro, ela tinha muito medo de fumar. Como eu, essa mulher se deixou levar por fortes pressões e experimentou aquele primeiro cigarro. Como eu, ela também se lembrava do gosto ruim. Diferentemente de mim, que me rendi e me tornei um fumante inveterado com muita rapidez, ela continuava resistindo para não cair de vez na armadilha.

Tudo o que você usufrui de um cigarro é o fim do anseio por fumá-lo, seja ele o mais imperceptível desejo físico de nicotina ou a tortura mental de sentir uma coceira e estar com as mãos amarradas. Cigarro, por si só, nada mais é que sujeira e veneno. É por isso que você só tem a ilusão de obter prazer com ele após um período de abstinência. Assim como acontece quando você está com fome ou com sede, quanto maior o tempo de privação, maior será o prazer da saciedade. Os fumantes caem no erro de acreditar que fumar é apenas um hábito. Eles pensam: “Se eu conseguir estabelecer um limite, se fumar apenas em certas ocasiões, meu corpo e meu cérebro irão aceitar. Então, poderei manter esse nível ou diminuir, quando desejar.” Entenda bem: o “hábito” não existe. Fumar é estar viciado numa droga. A tendência natural é aliviar os sintomas da abstinência, e não suportá-los. Até para se conservar no patamar em que você se encontra é necessário exercitar a força de vontade e a disciplina pelo resto da vida, porque, à medida que seu organismo vai ficando imune à nicotina, ele deseja obter cada vez mais, e não cada vez menos.

Enquanto a droga vai destruindo você física e mentalmente, enquanto ela vai aniquilando seu sistema nervoso, sua coragem e sua confiança, você começa a ficar cada vez mais incapaz de reduzir o intervalo entre um cigarro e outro. É por isso que, nos primeiros tempos, podemos pegar ou largar. Um simples resfriado, por exemplo, pode nos fazer parar. Isso também explica por que uma pessoa como eu, que nunca teve a ilusão de gostar do tabaco, se tornou um fumante inveterado mesmo que cada cigarro tenha se transformando em uma tortura física.

Não tenha inveja da mulher que descrevi. Quando você fuma um único cigarro a cada 12 horas, ele parece ser o que há de mais precioso

sobre a face da Terra. Por 12 anos, aquela pobre mulher esteve no centro de uma batalha. Ela não era capaz de parar de fumar, e tinha medo de aumentar a quantidade de cigarros e acabar desenvolvendo câncer de pulmão como seus pais. Entretanto, por 23 horas e 10 minutos de cada um daqueles dias, ela teve de vencer a tentação. Só mesmo com uma gigantesca força de vontade ela conseguiu fazer o que fez, e, como já disse, esses casos são raros. Foi um sofrimento indescritível. Analisemos a situação racionalmente: ou existe uma muleta ou um prazer reais no cigarro, ou não existe nada disso. Se existe, quem esperaria uma hora, um dia ou uma semana para obtê-lo? Se não existe, por que acender um cigarro?

Lembro-me de outro caso, um homem que fumava cinco vezes ao dia. Ele começou a conversa ao telefone com uma voz gutural: “Sr. Carr, quero parar de fumar antes que eu morra.” Veja como ele descreveu a própria vida:

“Estou com 61 anos. Tenho câncer na garganta, consequência do cigarro. Hoje, só consigo suportar, fisicamente, cinco cigarros de enrolar por dia. Eu costumava dormir profundamente a noite toda. Agora, acordo de hora em hora e só consigo pensar em fumar. Até quando estou dormindo, sonho com cigarros. Só posso acender o meu primeiro cigarro às 10 horas. Levanto-me às 5 da manhã e bebo incontáveis xícaras de chá. Minha mulher levanta mais ou menos às 8 horas e, como meu humor a essa hora está péssimo, ela pede que eu saia de casa. Vou então para o jardim, onde temos uma estufa de plantas, e tento me ocupar, mas minha mente está obcecada pelo cigarro. Às 9 horas, começo a enrolar meu primeiro cigarro e só dou por terminada a tarefa quando ele fica perfeito. Não é que eu precise dessa perfeição, mas isso me dá algo para fazer. Então, espero até as 10 horas. Quando chega a hora, minhas mãos estão tremendo incontrolavelmente. Eu ainda não acendo o cigarro nesse momento. Se o fizer, terei de esperar três horas pelo próximo. Espero mais um pouco, acendo o cigarro, dou uma baforada e o apago imediatamente. Com esse processo, consigo fazer com que o cigarro dure uma hora. Eu fumo até o cigarro ficar com uns seis milímetros e espero pelo próximo.”

Além dos outros problemas que enfrenta, esse pobre homem tem queimaduras nos lábios causadas pelo fato de fumar o cigarro até ele ficar

pequeno demais. É provável que você o imagine como um idiota patético. Nada disso. Estou falando de um homem de mais de 1,80m, ex-sargento do Corpo de Fuzileiros Navais. Ele foi atleta e nunca desejou se tornar fumante. Entretanto, acabou se viciando ao ser enviado para a guerra, pois os homens nas frentes de batalha recebiam cigarros gratuitamente porque a sociedade acreditava que eles lhes davam coragem. Esse indivíduo praticamente recebeu ordens de se tornar um fumante. Ele passou o resto da vida pagando caro pelo vício, inclusive os altos impostos sobre o cigarro cobrados pelo governo, além de arruinar a própria saúde física e mental. Se fosse um animal, nossa sociedade já o teria livrado de tanto sofrimento. Entretanto, nós ainda permitimos que adolescentes física e mentalmente saudáveis transformem-se em viciados.

Você pode achar que esse caso é um exagero. Ele é extremo, mas não é único. Há milhares de histórias similares por aí. Aquele homem abriu o coração para mim, mas você pode ter certeza de que muitos dos amigos e conhecidos dele o invejavam por fumar apenas cinco por dia. Se você acha que isso jamais iria acontecer em sua vida, PARE DE ENGANAR A SI MESMO.

JÁ ESTÁ ACONTECENDO.

Por outro lado, os fumantes são notoriamente mentirosos, até para si mesmos. Eles precisam ser. Vários fumantes ocasionais consomem muito mais cigarros do que admitem e em muito mais ocasiões. Já conversei com inúmeros fumantes do tipo “cinco por dia” e os vi acenderem mais de cinco cigarros na minha frente. Observe os fumantes ocasionais em eventos sociais, como casamentos e festas em geral. Eles fumam um cigarro atrás do outro.

Você não precisa ter inveja dos fumantes ocasionais. Você não precisa fumar. A vida é infinitamente mais agradável sem o cigarro.

Os adolescentes são, em geral, mais difíceis de curar, não porque acham difícil parar, mas porque não acreditam que estão viciados ou porque estão no estágio inicial da doença e têm a ilusão de que terão parado antes do segundo estágio.

Gostaria de fazer uma advertência especial aos pais que têm filhos que odeiam cigarro. Eles devem tomar cuidado para não desenvolver um falso sentimento de segurança. Todas as crianças detestam o cheiro e o gosto do tabaco, até o dia em que se viciam. Você também já detestou. E que esses pais não se deixem enganar pelas campanhas amedrontadoras lançadas pelo governo. A armadilha é a mesma de sempre. As crianças e os jovens já sabem que cigarros matam, mas sabem também que um único cigarro não vai matá-los. Em determinado estágio, eles podem se deixar influenciar por namorados ou namoradas, colegas da escola ou do trabalho. Você pode achar que eles só precisam experimentar um cigarro, que terá um gosto horrível e os fará parar. Mas essa é a armadilha que irá convencê-los de que nunca ficarão viciados.

Acredito que a mais perturbadora das muitas facetas terríveis do vício é o fato de a sociedade não conseguir evitar que nossos filhos se tornem dependentes da nicotina e de outras drogas. Já pensei muito sobre isso e escrevi um livro que trata especialmente de como evitar que nossos filhos se viciem e como ajudá-los a sair dessa situação, caso já estejam viciados. É fato que a grande maioria dos jovens que se tornam dependentes de drogas pesadas é apresentada ao conceito de dependência química ao cair na armadilha da nicotina. Se você puder ajudar esses jovens a fugir dessa armadilha, reduzirá drasticamente o risco de virem a se tornar viciados em drogas mais pesadas. Eu lhe peço: não seja complacente com esse tema. É preciso proteger os jovens o mais cedo possível.

Capítulo 26 - O fumante secreto

O fumante secreto deveria estar agrupado com os fumantes ocasionais, mas os efeitos de fumar escondido são tão terríveis que este tipo merece um capítulo à parte. Fumar em segredo pode abalar relacionamentos pessoais. No meu caso, quase levou ao divórcio.

Havia três semanas que eu estava, mais uma vez, tentando parar. Esse esforço tinha sido estimulado pela angústia de minha esposa com minha tosse constante e minha dificuldade de respirar. Eu disse a ela que não estava preocupado com minha saúde. Ela retrucou: “Sei que você não está, mas como se sentiria se tivesse que ver uma pessoa que você ama se destruindo sistematicamente?” Sem dúvida, um argumento irrefutável e daí a minha decisão de parar. Mas essa tentativa frustrou-se em três semanas, após uma acalorada discussão com um velho amigo. Somente muitos anos depois é que me dei conta de que minha mente perturbada havia provocado a tal briga. Fiquei muito ofendido na ocasião, mas sei que não foi coincidência, pois nunca havia me desentendido com aquele amigo antes e nunca mais discutimos desde então. Era, sem dúvida, o pequeno monstro atuando. De qualquer maneira, arranjei minha desculpa. Eu precisava desesperadamente de um cigarro e recomecei a fumar.

Mas não conseguia nem pensar na decepção que traria à minha mulher, por isso não contei a ela. Eu só fumava quando estava sozinho. Então, gradualmente, comecei a fumar na companhia de amigos até chegar a um ponto em que todos sabiam que eu estava fumando, menos a minha mulher. Eu me lembro de estar bastante satisfeito na época, pensando: “Pelo menos estou diminuindo o consumo.” Algum tempo depois, ela me acusou de ter voltado a fumar. Eu não havia percebido, mas ela descreveu as ocasiões em que eu provocava brigas e saía de casa. Outras vezes, eu levava duas horas para comprar algum item insignificante ou inventava desculpas esfarrapadas para ir sozinho a algum lugar aonde minha mulher sempre me acompanhara.

À medida que a fenda social entre fumantes e não-fumantes aumenta, há literalmente milhares de casos em que a companhia de amigos e parentes começa a ser restringida ou evitada por causa do amaldiçoado tabaco. O pior aspecto de fumar escondido é que essa atitude corrobora na mente do fumante a falácia de que ele está sendo privado de alguma coisa. Ao mesmo tempo, ela causa uma grande perda de respeito por si mesmo: uma pessoa que sempre agiu com honestidade acaba se forçando a enganar a família e os amigos.

É provável que isso já tenha acontecido ou esteja acontecendo com você, de alguma maneira.

Comigo, aconteceu várias vezes. Você alguma vez viu ou ouviu falar de uma série de detetives chamada *Columbo* exibida na TV nos anos 1970? Os episódios sempre começavam mostrando o assassino, em geral um homem de negócios rico e respeitável, cometendo um crime que ele considerava perfeito. Ao descobrir que o responsável pela investigação seria o inexpressivo e mal-ajambrado tenente Columbo, o vilão ficava ainda mais confiante.

O detetive tinha um hábito irritante. Assim que terminava seus interrogatórios, ele saía da sala garantindo ao suspeito que não havia provas contra ele. Mas, antes que o olhar de satisfação desaparecesse do rosto do assassino, o tenente reaparecia e dizia: “Apenas um pequeno detalhe, meu amigo, que o senhor, sem dúvida, saberá explicar...” O suspeito começava a gaguejar e sabíamos que ele tinha certeza de que Columbo iria vencê-lo pelo cansaço.

Por pior que fosse o crime, daquele ponto em diante toda a minha simpatia direcionava-se ao assassino. Era quase como se eu fosse o criminoso, pois era assim que aquelas sessões de tabagismo secreto me faziam sentir. As horas sem poder fumar, a fuga para a garagem para uma tragada secreta, os dez minutos de tremor no frio, perguntando a mim mesmo onde estava o prazer. O medo de ser surpreendido em flagrante delito. Será que ela iria descobrir onde eu havia escondido os cigarros, o isqueiro e as guimbas? O alívio de voltar para casa sem ter sido descoberto, seguido pelo medo de que ela sentisse o cheiro da nicotina no meu hálito ou nas minhas roupas. Quanto maiores os riscos, maior a certeza de que, cedo ou tarde,

seria desmascarado. A humilhação e a vergonha quando a certeza se tornou um fato, seguido do imediato retorno ao tabagismo constante.

AH, AS ALEGRIAS DE SER FUMANTE!

Capítulo 27 - Um hábito social?

A principal razão para a existência de mais de 15 milhões de exfumantes na Inglaterra desde os anos 1960 é a revolução social que está acontecendo.

Sim, já sei: a saúde e logo depois o dinheiro são as principais razões pelas quais devemos parar de fumar, mas foi sempre assim. Nós não precisamos nos sentir ameaçados pelo câncer para saber que o cigarro destrói a nossa vida. Nossos corpos são as criações mais sofisticadas do planeta e qualquer fumante sabe de imediato, desde a primeira baforada, que o cigarro é um veneno.

O único motivo pelo qual nos envolvemos com o cigarro é a pressão social de nossos amigos. A única vantagem que o cigarro já teve algum dia foi o fato de, em determinada época, ter sido considerado um hábito social aceitável.

Hoje ele é considerado, até pelos que fumam, um hábito anti-social.

Nos velhos tempos, o homem forte fumava. Se você não fumasse, era considerado um maricas. Todos nós nos esforçávamos muito para desenvolver o vício. Em todos os bares ou clubes, a maioria dos homens estava tragando com orgulho o seu tabaco. Havia uma nuvem permanente sobre a cabeça das pessoas e os tetos que não eram pintados regularmente logo assumiam uma tonalidade amarela ou marrom.

Hoje a situação está completamente mudada. Os homens fortes não precisam fumar. O homem forte atual não depende de nenhuma droga.

Com a revolução social, os fumantes estão pensando seriamente em parar e são considerados seres humanos fracos.

A tendência mais significativa que já observei desde que escrevi a primeira edição deste livro, em 1985, é a ênfase crescente no

aspecto anti-social do tabagismo. O tempo em que o cigarro era um símbolo da mulher sofisticada e do homem “machão” se foi para sempre. Todos agora sabem que o único motivo pelo qual as pessoas continuam fumando é o fato de não conseguirem parar ou de terem medo de tentar. Todos os dias, o fumante é exposto ao ridículo por proibições no escritório e em lugares públicos, ou por ataques de ex-fumantes que se consideram mais virtuosos que o resto da população. Isso mostra que os maneirismos dos fumantes estão mudando. Tenho presenciado situações que eram comuns nos meus tempos de menino, mas que eu não via há muitos anos – como fumantes jogando a cinza nas mãos ou bolsos por terem vergonha de pedir um cinzeiro.

Há alguns anos, eu estava num restaurante, era meia-noite e todos já haviam parado de comer. Num momento em que cigarros e charutos costumam ser abundantes, ninguém estava fumando. Presunçosamente, imaginei: “Estou começando a causar algum impacto nas pessoas.” Então perguntei ao garçom: “É proibido fumar neste restaurante?” Ele disse que não. Pensei: “Que coisa estranha. Sei que muitas pessoas estão parando de fumar, mas deve haver pelo menos um fumante aqui.” Alguém acabou acendendo um cigarro num canto do salão e o resultado foi uma série de luzes piscando por todo o restaurante. Todos aqueles fumantes estavam ali sentados, imaginando: “Não é possível que eu seja o único fumante aqui dentro.”

Atualmente, muitos indivíduos não se sentem à vontade para fumar. Muitos não apenas pedem desculpas, mas também olham ao redor para ver se há outras pessoas que possam reclamar. Como, a cada dia, mais e mais fumantes abandonam o navio que está afundando, os que nele permanecem têm muito medo de serem os últimos.

NÃO PERMITA QUE O ÚLTIMO SEJA VOCÊ!

Capítulo 28 - O momento certo

Além de ser óbvio que, uma vez que o cigarro não traz nada de bom para você, agora é a hora de parar, creio que é importante encontrar o momento certo. Nossa sociedade trata o tabagismo com uma certa levandade, como se fosse um hábito ligeiramente desagradável que pode prejudicar a sua saúde. Não é nada disso. É um vício em uma droga, uma doença, o assassino número um na sociedade. A pior coisa que acontece na vida da maioria dos fumantes é a dependência dessa terrível erva. Se continuarem viciados, poderão sofrer conseqüências terríveis. Descobrir o momento de parar é crucial para que você tenha direito a uma cura adequada.

Em primeiro lugar, identifique as horas ou ocasiões em que fumar parece ser fundamental. Se você é um homem de negócios e fuma pela ilusão de que isso alivia o estresse, escolha um período de menos agitação para parar. Uma boa idéia seria parar nas férias. Se você fuma mais em momentos relaxantes ou monótonos, faça o oposto. De qualquer maneira, leve o assunto a sério, fazendo dessa tentativa a coisa mais importante de sua vida.

Pense num período futuro de cerca de três semanas e tente imaginar qualquer acontecimento que possa levá-lo ao fracasso. Uma festa de casamento ou o Natal não são motivos para detê-lo, desde que você consiga antevê-los sem achar que vai se sentir privado de alguma coisa. Não tente reduzir o número de cigarros nesse meiotempo, pois isso só vai criar a ilusão de que o cigarro é agradável e estimular seu consumo. Enquanto estiver fumando aquele último cigarro, tome consciência do cheiro e do gosto horríveis e pense como será maravilhoso quando você se permitir parar de fumar.

FAÇA O QUE FOR, NÃO CAIA NA ARMADILHA DE APENAS DIZER “AGORA NÃO, MAIS TARDE”, TIRANDO O ASSUNTO DA CABEÇA. FAÇA SUA PROGRAMAÇÃO IMEDIATAMENTE E AGUARDE COM ALEGRIA

O MOMENTO ESCOLHIDO. Lembre-se: você não está abrindo mão de nada. Muito pelo contrário – está prestes a obter vantagens maravilhosas.

Há muitos anos venho afirmando que conheço profundamente os mistérios do tabagismo. O problema é o seguinte: embora o fumante acenda um cigarro simplesmente para aliviar a dependência química da nicotina, não é o vício em nicotina que o aprisiona, mas a lavagem cerebral que resulta desse vício. Um indivíduo inteligente também cai no conto-do-vigário, mas somente um tolo continua caindo na mesma trapaça depois de se dar conta de que é uma trapaça. Felizmente, os fumantes, em sua maioria, não são tolos; eles apenas pensam que são. Cada fumante, individualmente, tem a sua própria lavagem cerebral. É por isso que parece haver uma variedade tão grande de tipos de fumantes, o que só serve para aumentar o mistério.

Depois de anos aprendendo todos os dias algo novo sobre o tabagismo e recebendo feedback dos leitores, tive a grata surpresa de perceber que a filosofia que propus na primeira edição deste livro continua válida. O conhecimento acumulado ao longo do tempo me ensinou a comunicar o que aprendi a cada fumante em particular. Saber que todo fumante pode não apenas achar fácil parar, mas também ter prazer nesse processo seria inútil e extremamente frustrante se eu não conseguisse fazer com que ele próprio percebesse isso.

Muitas pessoas já me disseram: “Você nos recomenda continuar a fumar até acabar de ler o livro. Isso faz com que o fumante leve séculos para terminar a leitura ou não a termine nunca. Por isso, acho que você deveria mudar essa instrução.” Esse argumento parece lógico, mas sei que, se a instrução fosse “Pare imediatamente”, alguns fumantes nem começariam a ler o livro.

Até hoje me lembro do desabafo de um fumante que veio me procurar nos primeiros tempos: “Eu realmente me sinto mal por ter de buscar sua ajuda. Sei que sou uma pessoa de grande força de vontade. Tenho controle sobre todas as outras áreas de minha vida. Por que outros fumantes conseguem parar usando sua força de vontade e eu tenho de vir até aqui?” E prosseguiu: “Acho que conseguiria parar sozinho, se pudesse continuar a fumar enquanto estivesse parando.”

Isso pode parecer uma contradição, mas entendi o que ele queria dizer. Nós achamos que parar de fumar é algo muito difícil. E do que precisamos quando temos de enfrentar uma dificuldade? Do nosso amigo de todas as horas. Então, parar de fumar parece ser um golpe duplo. Não apenas temos uma tarefa difícil a realizar, mas nossa muleta, com a qual contamos para atravessar essas ocasiões, não está mais ao nosso dispor.

Muito tempo depois de aquele homem ir embora é que percebi que a grande beleza do meu método está nessa instrução para não parar antes de terminar a leitura do livro. Você pode continuar a fumar enquanto enfrenta o processo de parar. Primeiro, livre-se de todas as dúvidas e medos e, ao apagar aquele último cigarro, já será um não-fumante e terá prazer em saber disso.

O único ponto que me fez questionar seriamente o meu conselho inicial foi este, sobre o momento certo. Eu disse algumas linhas acima que, se o seu cigarro especial é fumado em situações de estresse no escritório, você deveria optar pelas férias para tentar parar e vice-versa. Na verdade, essa não seria a maneira mais indicada de parar, e sim escolher aquela hora que você considera a mais difícil, seja ela ligada a estresse, eventos sociais, concentração ou tédio. Uma vez que você possa provar que consegue lidar com a vida e apreciá-la nas piores situações sem o cigarro, todas as outras se tornarão fáceis. Mas, se eu lhe desse explicitamente essa instrução, você ao menos tentaria parar?

Para que você entenda melhor, farei uma analogia. Minha mulher e eu fazemos natação. Nós chegamos à piscina na mesma hora, mas raramente nadamos juntos. Por quê? Porque ela, primeiro, mergulha um dedo do pé e só meia hora depois começa a nadar de verdade. Eu não agüento essa lenta tortura. Já sei que, em algum momento, por mais gelada que a água esteja, terei de enfrentá-la. Assim sendo, aprendi a fazer isso da forma mais fácil: mergulho na piscina de uma só vez. Se eu dissesse à minha mulher que, se ela não mergulhasse de uma só vez, não poderia nadar, tenho certeza absoluta de que ela acabaria abrindo mão da natação. Entendeu a situação?

Pelas respostas que tenho obtido, sei que muitos fumantes usaram o conselho que dei sobre o momento certo só para adiar aquele que, segundo imaginam, será o dia fatal. Minha idéia então foi usar o mesmo

recurso do capítulo sobre as vantagens de fumar. Pensei em escrever algo como: “A hora certa é importante e vou orientá-lo sobre o melhor momento para a sua tentativa.” O leitor viraria a página e veria um imenso AGORA. Este é, de fato, o melhor conselho. Mas você o seguiria?

Pois esse é o aspecto mais sutil da armadilha do cigarro. Quando enfrentamos um estresse verdadeiro em nossas vidas, não é o momento de parar. E se não há nenhum estresse, não temos o desejo de parar.

Faça a si mesmo as seguintes perguntas: Quando fumou seu primeiro cigarro, você realmente decidiu, naquele instante, que continuaria a fumar pelo resto da vida, o dia inteiro, todos os dias, sem jamais ser capaz de parar?

É CLARO QUE NÃO!

Você pretende continuar a fumar pelo resto da vida, o dia inteiro, todos os dias, sem jamais ser capaz de parar?

É CLARO QUE NÃO!

Então, quando você vai parar? Amanhã? No ano que vem? No ano seguinte?

Não é isso mesmo o que você vem se perguntando desde que percebeu que estava viciado? Você está esperando que um dia, ao acordar, simplesmente não tenha mais vontade de fumar? Pare de enganar a si mesmo. Passei 33 anos esperando que isso acontecesse comigo. O vício numa droga o deixa cada vez mais – e não menos – dependente. Você acha que vai ser mais fácil amanhã? Pois ainda está enganando a si mesmo. Se não é capaz de parar hoje, o que o faz pensar que amanhã será mais fácil? Você vai esperar até contrair uma daquelas doenças fatais? Isso não faria o menor sentido.

A verdadeira armadilha é a crença de que agora não é a hora certa – amanhã será sempre mais fácil.

Nós acreditamos que levamos vidas estressantes. Não levamos, não. Já retiramos de nossas vidas a maior parte do verdadeiro estresse.

Quando você sai de casa, não tem medo de ser atacado por animais selvagens. Mas pense na vida de um coelho. Toda vez que sai da toca, por toda a vida, ele enfrenta uma guerra. Mas o coelho sabe lidar com essa guerra. Ele possui adrenalina e outros hormônios – assim como nós. A verdade é que os períodos mais estressantes da existência de qualquer criatura são a primeira infância e a adolescência. Mas três bilhões de anos de seleção natural nos equiparam para lidar com o estresse. Eu tinha cinco anos de idade quando a guerra começou. Fomos bombardeados e fiquei separado de meus pais por dois anos, alojado com pessoas que não me tratavam bem. Foi um período infeliz em minha vida, mas consegui lidar com ele. Não acredito que essa situação tenha me deixado cicatrizes permanentes; ao contrário, penso que fez de mim um ser humano mais forte. Quando faço um retrospecto da minha vida, vejo que só houve um ponto com o qual não consegui lidar: minha escravidão à amaldiçoada erva.

Alguns anos atrás, eu achava que tinha todas as preocupações do mundo. Eu me considerava um suicida – não porque quisesse pular da janela, mas porque sabia que o cigarro não demoraria a me matar. Costumava argumentar que, se aquilo era a vida com uma muleta, sem ela não valeria a pena viver. O que eu não percebia era que, quando estamos física e mentalmente deprimidos, tudo nos empurra para baixo. Hoje sinto-me jovem outra vez. Só uma coisa me fez mudar minha vida: pulei fora do poço do cigarro. Sei que é um clichê afirmar que “se você não tem boa saúde, não tem nada”, mas é absolutamente verdade. Eu costumava pensar que os fanáticos pela boa forma eram uns chatos. Dizia que havia coisas mais importantes do que estar em forma – a bebida e o tabaco, por exemplo. Isso é uma grande besteira. Quando você se sente física e mentalmente forte, consegue aproveitar os altos e lidar com os baixos da vida. Costumamos confundir responsabilidade com estresse. A responsabilidade se torna estressante somente quando não nos sentimos fortes o bastante para lidar com ela. Homens como Richard Burton são física e mentalmente fortes. O que os destrói não é o estresse da vida, não é o trabalho, não é a velhice, mas as muletas a que recorrem, que não passam de meras ilusões. Infelizmente, no caso dele, assim como em milhões de outros, as muletas matam.

Veja a questão sob o seguinte aspecto: você já decidiu que não vai passar o resto da vida na armadilha. Portanto, em algum momento, achando fácil ou difícil, terá de passar pelo processo para libertar-se. Fumar não é um hábito nem um prazer. É um vício numa droga, uma doença. Nós já estabelecemos que parar amanhã não será mais fácil, e sim, progressivamente, mais difícil. Quando se tem uma doença que vai piorar a cada dia, o momento de se livrar dela é AGORA – ou o mais próximo do agora possível. Pense na rapidez com que cada semana de nossas vidas vem e vai. É só isso

que você precisa fazer. Pense em como será agradável passar o resto da vida sem uma sombra cada vez mais obscura pairando sobre sua cabeça. E, se você seguir minhas instruções, não terá de esperar nem cinco dias. Depois que apagar o derradeiro cigarro, você não vai simplesmente achar fácil parar, VOCÊ VAI GOSTAR DE FAZÊ-LO!

Capítulo 29 - Eu vou sentir falta do cigarro?

Não! Quando aquele pequeno monstro estiver morto e seu corpo parar de ansiar por nicotina, qualquer lavagem cerebral restante irá desaparecer e você descobrirá que estará muito mais bem equipado física e mentalmente não só para lidar com o estresse e as tensões da vida, mas também para desfrutar ao máximo os bons momentos.

Só existe um perigo: a influência das pessoas que fumam. “A grama do vizinho é sempre mais verde do que a nossa” é um lugar comum que se aplica a muitos aspectos de nossas vidas e, de modo geral, conseguimos compreender facilmente por quê. Mas, no caso do tabagismo – em que as desvantagens são tão grandes quando comparadas às ilusórias “vantagens” –, por que os ex- fumantes tendem a invejar os fumantes?

Com toda a lavagem cerebral que recebemos desde a infância, é compreensível que as pessoas caiam na armadilha do cigarro. Entretanto, quando nos conscientizamos de que esse jogo é para os tolos e finalmente conseguimos nos livrar do hábito, por que caminhamos de volta à mesma armadilha? Pela influência dos fumantes.

Em geral, isso acontece nas ocasiões sociais, especialmente após uma refeição. O fumante acende um cigarro e o ex- fumante sente uma angústia. Isso é uma anomalia muito curiosa, principalmente se considerarmos as seguintes conclusões de uma pesquisa de mercado: todo não- fumante do mundo sente-se feliz por ser um não-fumante e todo fumante do mundo gostaria de nunca ter se viciado, apesar da ilusão de prazer que obtém de sua mente distorcida, viciada e que sofreu lavagem cerebral. Então por que alguns ex- fumantes invejam o fumante nessas ocasiões?

Por duas razões.

“Só um cigarro.” Lembre-se: isso não existe. Pare de pensar naquela ocasião especial e comece a enxergá-la do ponto de vista do fumante. Você pode estar sentindo inveja dele, mas ele não aprova a si mesmo – ele inveja você. Comece a observar outros fumantes. Eles podem ser o maior estímulo para fazê-lo livrar-se da armadilha. Observe a rapidez com que o cigarro queima, a rapidez com que o fumante precisa acender mais um. Observe especialmente que ele não tem consciência de que está fumando e que até o ato de acender o cigarro parece automático. Lembre-se, ele não está desfrutando nada disso; simplesmente não consegue se divertir sem fumar. Lembre-se principalmente de que, quando ele sair de perto de você, terá de continuar a fumar. Na manhã seguinte, quando acordar com um gosto de cinzeiro na boca, terá de continuar a sufocar-se. Na próxima vez que tiver uma dor no peito, que não puder evitar ler as advertências do Ministério da Saúde, que tiver medo de contrair câncer, que estiver na igreja, no metrô, na biblioteca, no dentista, no médico, no supermercado, fazendo uma visita num hospital, na próxima vez que estiver na companhia de não-fumantes, ele terá de continuar sua existência de fumante inveterado, gastando uma fortuna pelo “privilégio” de destruir a si mesmo física e mentalmente. Ele enfrenta uma vida inteira de escravidão, uma vida inteira de autodestruição, uma vida inteira de nuvens negras pairando sobre a cabeça. E tudo isso para alcançar que objetivo? A ilusão de tentar voltar ao estado em que se encontrava antes de se tornar um viciado.

A segunda razão pela qual alguns ex-fumantes sentem uma agonia nessas ocasiões é o fato de o fumante estar fazendo algo – fumando um cigarro – e ele não estar fazendo nada, o que lhe dá a sensação de estar sendo privado de alguma coisa. Mas é o pobre fumante quem está sendo privado de:

- SAÚDE
- ENERGIA
- DINHEIRO
- CONFIANÇA
- PAZ DE ESPÍRITO
- CORAGEM
- TRANQUILIDADE
- LIBERDADE

- RESPEITO POR SI MESMO

Livre-se do hábito de sentir inveja dos fumantes e comece a enxergá-los como as criaturas infelizes e patéticas que realmente são. Sei disso muito bem: eu era o pior de todos. É por isso que você está lendo este livro, e aqueles que não são capazes de enfrentar o problema, que precisam enganar a si mesmos, continuam sendo os mais patéticos de todos.

Você não teria inveja de um viciado em heroína. Na Inglaterra, a heroína mata cerca de cem pessoas por ano enquanto a nicotina mata mais de 120 mil. No Brasil, o tabagismo mata 200 mil pessoas por ano e, no mundo todo, o número de mortes causadas pelo cigarro chega a 4 milhões. Ele já matou mais pessoas neste planeta do que todas as guerras juntas. Como toda dependência de drogas, a sua também não vai melhorar. A cada ano, ela vai piorar mais e mais. Se você não gosta de ser fumante hoje, vai gostar ainda menos amanhã. Não tenha inveja dos fumantes. Tenha pena deles. Acredite: ELES PRECISAM DA SUA COMPAIXÃO.

Capítulo 30 - Eu vou engordar?

Esse é outro mito sobre fumar. Provavelmente foi difundido por fumantes que, ao tentar parar usando o Método da Força de Vontade, substituíram a nicotina por doces para ajudar a aliviar os sintomas da síndrome de abstinência. Os sintomas da abstinência da nicotina são muito semelhantes aos da fome e são facilmente confundidos. Entre tanto, o incômodo provocado pela fome pode ser satisfeito com a comida, enquanto os sintomas da abstinência da nicotina nunca são completamente satisfeitos.

Como acontece com qualquer droga, após algum tempo o corpo vai ficando imune aos seus efeitos. Ou seja, a droga não consegue mais aliviar os sintomas da abstinência. Tão logo apagamos um cigarro, a nicotina começa a deixar o organismo e, dessa maneira, o viciado sente uma fome permanente desta droga. A tendência é acabar fumando um cigarro atrás do outro. Entretanto, a maioria dos fumantes é impedida de fazer isso por uma das razões abaixo ou pela combinação das duas:

1. Dinheiro. O fumante não tem condições de gastar mais com cigarro.

Saúde. Para aliviar os sintomas da abstinência, temos de ingerir um veneno, o que age como uma forma automática de controle do número de cigarros que conseguimos fumar.

Portanto, os fumantes sentem uma fome constante, que nunca conseguem satisfazer. É por isso que muitos passam a comer ou beber em excesso, ou até mesmo a utilizar drogas mais pesadas para SATISFAZER ESSE VAZIO. (A MAIORIA DOS ALCOÓLICOS TAMBÉM FUMA DESBRAGADAMENTE. SERÁ QUE É REALMENTE UM PROBLEMA DE TABAGISMO?)

Para o fumante, a tendência natural é começar a substituir nicotina por comida. Nos meus anos de pesadelo, cheguei a um estágio em que deixava de comer no café da manhã e no almoço. Eu fumava um cigarro atrás do outro durante o dia. Nos últimos anos, chegava a ansiar pela noite

só por saber que conseguiria parar de fumar naquele período. Porém, eu passava a noite inteira beliscando. Achava que estava com fome, mas eram os sintomas da abstinência da nicotina. Em outras palavras: durante o dia eu substituía a comida por nicotina e, à noite, substituía a nicotina por comida.

Naquela época, eu tinha 12 quilos a mais do que hoje e não havia nada que eu pudesse fazer a respeito.

Assim que o pequeno monstro sai do seu organismo, o terrível sentimento de insegurança desaparece. Sua confiança retorna, junto com uma deliciosa sensação de respeito por si mesmo. Você obtém a garantia de poder controlar a própria vida

– não apenas em relação aos hábitos alimentares, mas também em outros aspectos. Esta é uma das muitas vantagens de se livrar do tabaco.

Como já disse, o mito do peso deve-se ao uso de substitutos durante a síndrome de abstinência. Na verdade, isso não facilita em nada a situação. Só dificulta. Esse processo será explicado detalhadamente adiante, no capítulo que trata dos substitutos.

Desde que você siga todas as instruções, o ganho de peso não será problema. Mas, se você já está acima do peso, ou se acha que essa questão pode gerar estresse adicional quando você parar de fumar, recomendo a leitura do livro *Allen Carr's Easyweigh to Lose Weight* (O método fácil de perder peso), que é baseado exatamente nos mesmos princípios do MÉTODO EASYWAY e que faz com que o controle do peso seja agradável.

Capítulo 31 - Evite falsos estímulos

Enquanto tentam parar de fumar usando o Método da Força de Von tade, muitos fumantes procuram se motivar criando falsos estímulos. Há muitos exemplos desse fato. Um dos mais típicos é: “Po derei relaxar alguns dias num hotel aconchegante com o dinheiro que vou economizar.” Essa parece ser uma abordagem lógica e sensata, mas, na verdade, é falsa, pois qualquer fumante que se preze prefere fumar 52 semanas por ano e não ter férias. Nesse caso, o fumante tem uma dúvida em mente, pois, além de abster-se por 52 semanas, ele não tem certeza se vai aproveitar a viagem sem poder fumar. Tudo isso leva o fumante a pensar que está fazendo um sacrifício ainda maior e a ver o cigarro como algo ainda mais precioso. Em vez disso, concentre-se no outro lado da questão: “Do que estou me livrando? Por que preciso fumar?”

Outro exemplo de falso estímulo: “Terei dinheiro para comprar um computador mais moderno.” Pode ser verdade e isso pode motivá-lo a parar até conseguir comprar o tal computador. Mas, assim que a novidade tiver passado, você vai se sentir privado do cigarro e, mais cedo ou mais tarde, acabará caindo de novo na armadilha.

Há ainda os acordos feitos no trabalho ou em família. Esses pactos têm a vantagem de eliminar a tentação em certos períodos do dia. Entretanto, eles costumam fracassar pelas seguintes razões:

O estímulo é falso. Por que você iria querer parar de fumar só porque outras pessoas estão fazendo o mesmo? Tudo isso cria uma pressão adicional, o que aumenta a sensação de sacrifício. Seria ótimo se todos os fumantes realmente quisessem parar em determinado momento. Contudo, não se pode forçar ninguém a largar o vício. Embora a maioria dos fumantes deseje, secretamente, abandonar o cigarro, enquanto eles não estiverem prontos para tomar essa decisão, esse tipo de pacto só vai causar mais estresse e ânsia de fumar.

A teoria da “Maçã Podre” ou da interdependência. Quando utiliza o Método da Força de Vontade, o fumante enfrenta um período de penitência durante o qual espera que o desejo de fumar desapareça. Se ele desistir, terá uma sensação de fracasso. Com o Método da Força de Vontade, um dos participantes, cedo ou tarde, tende a desistir. Os outros agora têm a desculpa pela qual esperavam. Eles não têm culpa. Teriam agüentado. O problema é que Fred os deixou na mão. A verdade é que a maioria deles já estava fumando secretamente há algum tempo.

A teoria de “Dividir o Crédito” é o contrário da “Maçã Podre”. Nesse caso, a sensação de fracasso não é tão ruim quando dividida. Há um maravilhoso sentimento de sucesso quando paramos de fumar. Quando você tenta parar sozinho, o aplauso que recebe dos amigos, parentes e colegas pode ser um enorme incentivo nos primeiros dias. Quando todo mundo está parando ao mesmo tempo, o crédito precisa ser dividido, e o estímulo, conseqüentemente, é reduzido.

Outro exemplo clássico desses falsos estímulos é o suborno (por exemplo, um pai que oferece dinheiro para um adolescente parar de fumar, ou uma aposta do tipo “Eu lhe darei 400 reais se não fraquejar”). Uma vez, vi um caso interessante num programa de televisão. Um policial que tentava parar de fumar colocou uma nota de 20 libras (cerca de 80 reais) em seu maço de cigarros. Ele havia feito um pacto consigo mesmo: poderia fumar outra vez, mas antes teria de colocar fogo na nota guardada no maço. Isso o fez parar durante alguns dias, mas ele acabou queimando o dinheiro.

Pare de enganar a si mesmo. Se os 60 mil reais que um fumante gasta em média durante a vida, o enorme risco de adquirir terríveis doenças, a tortura mental e física, o fato de ser desprezado por grande parte da população e por si mesmo

– se nada disso o faz parar, não serão alguns falsos incentivos que farão diferença. Ao contrário, o sacrifício vai parecer ainda maior. Continue olhando para o outro lado do cabo-de-guerra.

O que o cigarro faz por mim?

ABSOLUTAMENTE NADA.

Por que preciso fumar? VOCÊ NÃO PRECISA! ESTÁ APENAS PUNINDO A SI MESMO.

Capítulo 32 - O método fácil de parar de fumar

Este capítulo contém instruções sobre o método fácil de abandonar o cigarro. Se você as seguir, descobrirá que o ato de parar pode variar de relativamente fácil a agradável! Tudo o que você tem a fazer é:

1. Tomar a decisão de nunca mais fumar.
2. Não ficar abatido por causa disso, e sim alegrar-se.

Você deve estar se perguntando: “Por que você não disse isso logo no início? Qual a necessidade de ler o resto do livro?” A resposta é que você, em algum momento, poderia ter ficado triste e desanimado e, conseqüentemente, acabaria mudando de idéia. Você já deve ter feito isso inúmeras vezes.

Como já expliquei, o tabagismo é uma armadilha sutil e sinistra. O maior problema não é a dependência química, mas a lavagem cerebral. Por isso o primeiro passo é derrubar mitos e ilusões. É preciso que você entenda seu inimigo, conheça suas táticas. Assim, poderá vencê-lo com facilidade.

Eu passei a maior parte da minha vida tentando me livrar do vício e sofri, por inúmeras semanas, de profunda depressão. Quando finalmente parei, passei de cem cigarros por dia a zero. Sem nenhum momento ruim. Foi agradável até mesmo durante o período da síndrome de abstinência e não tive o menor sofrimento físico desde aquele dia. Ao contrário, foi o acontecimento mais extraordinário da minha vida.

Não podia entender como havia sido tão fácil e levei muito tempo para descobrir o motivo. Era o seguinte: eu tinha certeza absoluta de que nunca mais iria fumar. Nas tentativas anteriores, por mais determinado que estivesse, eu estava basicamente *tentando* parar, na esperança de que, se sobrevivesse tempo suficiente sem o cigarro, o anseio por ele desapareceria.

É claro que o desejo não ia embora porque eu estava esperando que algo acontecesse e, quanto mais abatido ficava, mais ansiava por um cigarro e, assim, essa sensação nunca me abandonava.

Minha última tentativa foi diferente. Como todos os fumantes hoje em dia, eu vinha pensando seriamente no assunto. Até então, sempre que fracassava, eu me consolava com a idéia de que seria mais fácil na próxima vez. Nunca me ocorreu que eu continuava a fumar para sempre. Esse último pensamento me assustava e foi o que me levou a refletir com mais seriedade sobre o meu “hábito”.

Em vez de acender cigarros subconscientemente, comecei a analisar os meus sentimentos quando fumava. Isso confirmou o que eu já sabia. Eu não estava desfrutando os cigarros; eles são sujos e asquerosos.

Comecei a observar os não-fumantes. Até aquele momento, sempre achei as pessoas que não fumavam sem graça, pouco sociáveis e cheias de frescuras. Entretanto, ao observá-las mais atentamente, elas me pareceram no mínimo mais fortes e mais relaxadas. Mostravam-se mais capazes de lidar com o estresse e os problemas da vida e pareciam se divertir mais em eventos sociais do que os fumantes. Seu brilho e seu entusiasmo eram, claramente, muito maiores.

Passei a conversar com ex-fumantes. Até aquele momento, eu os via como pessoas que haviam sido forçadas a parar por problemas de dinheiro ou de saúde e que estavam sempre ansiando por um cigarro. Alguns poucos confessaram: “Você sente os antigos sintomas da abstinência, mas são tão poucos e tão esparsos que não vale a pena incomodar-se com eles.” A maioria, porém, afirmou: “Sentir falta? Você deve estar brincando. Nunca me senti tão bem em toda a minha vida.”

Essas conversas derrubaram outro mito em que sempre acreditei. Eu achava que fumava por causa de uma fraqueza inerente ao meu caráter e, de repente, percebi que todos os fumantes enfrentam o mesmo pesadelo. Então, pensei: “Milhões de pessoas estão parando neste momento e irão levar vidas perfeitamente felizes. Eu não sentia necessidade de fumar antes de ter começado e lembro que tive de me esforçar muito para me acostumar a esses objetos repugnantes. Por que preciso fumar agora?” De

qualquer maneira, eu jamais gostei realmente de fumar. Detestava todo o abominável ritual e não queria viver o resto dos meus dias como escravo de uma erva asquerosa.

Então eu disse a mim mesmo: “Allen,

GOSTANDO OU NÃO, VOCÊ FUMOU O SEU ÚLTIMO CIGARRO.”

Soube, naquele exato momento, que nunca mais fumaria. Não esperava que fosse fácil. Sinceramente, achava que seria muito difícil. Eu já estava preparado para enfrentar meses e meses de profunda depressão e imaginava que passaria o resto da vida lutando ocasionalmente contra o mal-estar provocado pela abstinência. Em vez disso, tem sido uma felicidade absoluta desde o começo.

Levei um longo tempo para descobrir por que havia sido tão fácil e por que, dessa vez, eu não estava sentindo aqueles terríveis sintomas da abstinência. O motivo é que eles não existem. São a dúvida e a incerteza que geram a crise. A verdade é esta: É FÁCIL PARAR DE FUMAR. As dificuldades são provocadas pela indecisão e pelo abatimento. Mesmo quando ainda são dependentes da nicotina, os fumantes conseguem, em determinados momentos da vida, passar um bom tempo sem se incomodar com a abstinência do tabaco. Você só sofre quando deseja um cigarro e não pode tê-lo.

Portanto, a chave para que seja fácil é fazer com que parar seja algo certo e definitivo. É não ter a *esperança*, mas a certeza de que abandonou o cigarro, uma vez que tenha tomado esta resolução.

Nunca questione a sua decisão. Faça o oposto – alegre-se sempre por ter parado. Se você tiver certeza desde o início, será fácil. Mas, como você pode ter certeza, a não ser que saiba que será fácil? É por isso que o restante deste livro é necessário. Há alguns pontos essenciais que precisam estar claros antes de você

começar seu processo de parar:

1. Conscientize-se de que você consegue alcançar o seu objetivo. Você não é diferente de ninguém e a única pessoa que pode fazê-lo fumar o próximo cigarro é você mesmo.

Não há absolutamente nada do que abrir mão. Ao contrário, só existem grandes benefícios a serem alcançados. Não estou me referindo simplesmente a mais saúde e dinheiro, mas ao fato de que você aproveitará muito mais os bons momentos e se sentirá menos infeliz nos períodos difíceis.

2. Tenha bem claro em sua mente que não existe algo como “só um cigarro”. O tabagismo é um vício numa droga e uma reação em cadeia. Lamentar-se sobre aqueles cigarros especiais (o primeiro da manhã ou aquele depois das refeições) é punir a si mesmo.

Enxergue o tabagismo não como um hábito social que pode prejudicar sua saúde, mas como um vício numa droga. Aceite o fato de que, gostando ou não, **VOCÊ TEM UMA DOENÇA**. Ela não

vai desaparecer só porque você enfiou a cabeça na areia. Lembre-se: essa doença não apenas dura a vida inteira, mas piora gradativamente. O melhor momento para livrar-se dela é *agora*.

Separe a doença (ou seja, a dependência química) do estado de espírito de ser um fumante ou um não-fumante. Se tivesse a oportunidade de voltar ao passado, antes de se tornar viciado, todo fumante pularia de alegria. Você tem essa oportunidade hoje! Não pense nisso como “abrir mão” de nada. Quando você, finalmente, decidir que fumou o derradeiro cigarro, já será um ex-fumante. Um fumante é um daqueles pobres coitados que têm de passar a vida inteira destruindo a si mesmos através do cigarro. Um não-fumante é alguém que não se destrói. Uma vez tomada a decisão, você já terá atingido o seu objetivo. Comemore esse fato. Não fique sentado sofrendo, esperando que a dependência química vá embora. Saia e aproveite a vida imediatamente. A vida é maravilhosa mesmo quando somos viciados em nicotina e fica cada dia melhor quando não somos.

A chave para conseguir parar de fumar com facilidade é ter certeza de que você terá sucesso em conter-se totalmente durante a síndrome

de abstinência (que dura no máximo três semanas). Se estiver num bom estado de espírito, você vai achar ridiculamente fácil.

Nesse estágio, se você tiver aberto a sua mente, como instruí no início, já terá decidido que vai parar. E deve estar eufórico, mal podendo esperar para livrar-se do veneno depositado no seu organismo.

1. Se você sentir tristeza e melancolia, será por uma das seguintes razões: A sua mente ainda não assimilou alguma questão fundamental. Releia os cinco pontos acima e pergunte a si mesmo se acredita que são verdadeiros. Se tiver alguma dúvida sobre qualquer um deles, leia novamente os capítulos que tratam desses temas.

Você tem medo de fracassar. Não se preocupe. Simplesmente continue lendo. Você vai conseguir. Todo esse negócio que envolve o cigarro é como uma arapuca em escala gigantesca. As pessoas inteligentes também caem nesse tipo de armadilha, mas somente os tolos, após descobrirem que se trata de uma arapuca, continuam enganando a si mesmos.

2. Você concorda com tudo, mas ainda está profundamente infeliz. Não fique assim! Abra os olhos. Há algo maravilhoso acontecendo. Você está prestes a escapar da prisão.

É essencial começar com entusiasmo: “Não é maravilhoso que eu seja um ex- fumante?”

Tudo o que você precisa fazer agora é manter esse estado de espírito durante a síndrome de abstinência. Os próximos capítulos tratarão de pontos específicos que irão capacitá-lo para isso. Após a crise de abstinência, você não terá de se esforçar para pensar dessa maneira. Isso acontecerá automaticamente. O único mistério será: “É tão óbvio, como não enxerguei antes?” Entretanto, quero fazer duas importantes advertências:

1. Adie seu plano de apagar o derradeiro cigarro até terminar a leitura deste livro.

Eu mencionei várias vezes uma síndrome de abstinência de cerca de três semanas. Isso pode causar mal-entendidos. Em primeiro lugar,

you can, subconsciously, think that you need to suffer for three weeks. It's not true. In second place, avoid the trap of thinking: "I will find a way to abstain for three weeks and, then, I will be free." Nothing will happen in fact after three weeks. You will not, suddenly, feel like a non-smoker. Non-smokers do not feel even a little different. If you keep hurting yourself during three weeks, it is almost certain that you will still be discontented after this time. What I am saying is that, if you start now affirming "I will never smoke again. That is wonderful!", after three weeks the temptation will disappear. But, if you keep saying things like "At least if I manage to survive these three weeks without a cigarette...", you will be crazy to smoke after this period.

Capítulo 33 - A síndrome de abstinência

Até três semanas após apagar seu último cigarro, você estará sujeito aos sintomas da crise de abstinência. Essa crise envolve dois fatores distintos:

1. Os sintomas da abstinência da nicotina, aquele sentimento de vazio e de insegurança – como uma fome – que os fumantes identificam como um anseio ou o desejo de ter algo com que ocupar as mãos.

O estímulo psicológico de certos eventos, como uma conversa ao telefone.

É a incapacidade de compreender e diferenciar esses dois fatores que faz com que os fumantes tenham dificuldade em obter sucesso com o Método da Força de Vontade. É por isso também que os fumantes que usam esse método acabam caindo de novo na armadilha.

Ainda que a síndrome de abstinência da nicotina não cause dor física, você não deve subestimar o seu poder. Todos nós dizemos que estamos “morrendo de fome” quando passamos um dia inteiro sem comer. Nosso estômago chega até a “roncar”, mas não há dor física. Mesmo assim, a fome é uma força poderosa e tendemos a nos tornar irritáveis quando privados de alimento. Quando seu corpo anseia por nicotina, ocorre um processo semelhante. A diferença é que o corpo humano precisa de comida, mas não de veneno. Se você estiver num bom estado de espírito, os sintomas da crise de abstinência serão facilmente superados e desaparecerão com muita rapidez.

Quando os fumantes conseguem se abster por alguns dias usando o Método da Força de Vontade, o anseio pela nicotina logo se dissipa. O que causa dificuldade é o segundo fator. O fumante adquiriu o hábito de aliviar os sintomas da abstinência em determinadas horas e ocasiões, o que deflagra

uma associação de idéias (por exemplo, “Não consigo apreciar uma bebida sem um cigarro”). É como se você tivesse dirigido a vida inteira automóveis de câmbio manual e, de repente, resolvesse comprar um hidramático. Você sabe que o novo carro não tem embreagem nem caixa de marchas, mas durante algumas semanas você pisa em falso e tenta passar marchas inexistentes.

Parar de fumar é uma situação semelhante. Nos primeiros dias da síndrome de abstinência, o mecanismo que aciona o hábito age em determinados momentos, fazendo você pensar: “Quero fumar.” É essencial reagir à lavagem cerebral desde o início, fazendo com que esses estímulos automáticos desapareçam com rapidez. Com o Método da Força de Vontade, em vez de remover esses mecanismos, o fumante acaba alimentando-os porque fica se lamentando e esperando que o desejo de fumar desapareça.

Um estímulo dos mais comuns é uma refeição, principalmente num restaurante com amigos. Nessas ocasiões, o ex-fumante já está se sentindo infeliz por não poder acender seu cigarro. Os amigos começam a dar suas baforadas e ele se sente ainda mais privado. Então, não consegue mais desfrutar a refeição nem o encontro que deveriam ser motivos de prazer. Por associar o cigarro com a refeição e com o evento social, ele sofre um golpe triplo, e a lavagem cerebral ganha força. Se ele estiver determinado a parar e conseguir agüentar o tempo suficiente, acabará aceitando a sua sina e seguirá em frente. Entretanto, parte da lavagem cerebral pode continuar lá no fundo da sua mente. Considero patético o fumante que largou o cigarro por problemas de saúde ou de dinheiro e, mesmo depois de vários anos, ainda anseia por fumar em determinadas ocasiões. Ele está se consumindo por uma ilusão que só existe na sua mente. Está se torturando sem nenhum motivo.

Até com o meu método, a maior causa de insucesso é a resposta aos estímulos do hábito. O ex-fumante tende a encarar o cigarro como um tipo de placebo ou uma pílula de açúcar. Ele pensa: “Sei que o cigarro não faz nada por mim, mas, se eu achar que ele faz, será de grande ajuda em determinadas ocasiões.”

Um placebo, embora não traga nenhuma ajuda física, pode ser um poderoso apoio psicológico para aliviar os verdadeiros sintomas e é,

portanto, um benefício. O cigarro, por sua vez, não é um placebo nem uma pílula de açúcar. Ele cria os sintomas que alivia e, depois de algum tempo, deixa até de aliviá-los por completo. A “pílula” está causando a doença e, o que é pior, essa doença é o veneno assassino número um de nossa sociedade.

Você talvez ache mais fácil entender o efeito se ele estiver relacionado a não-fumantes ou a um fumante que tenha parado há muitos anos. Tomemos o caso de uma mulher que perdeu o marido. É muito comum que, numa situação dessas, o fumante diga, com a melhor das intenções: “Fume um cigarro. Vai ajudá-la a se acalmar.”

Se o cigarro for aceito, não terá um efeito calmante, pois a mulher não é viciada em nicotina e não há crise de abstinência a ser aliviada. Na melhor das hipóteses, tudo o que o cigarro fará é dar a ela um estímulo psicológico momentâneo. Quando for apagado, a tragédia ainda estará lá. Na realidade, terá se tornado maior, porque agora a mulher estará sofrendo os sintomas da abstinência e sua escolha será suportá-los ou aliviá-los fumando mais um cigarro e dando início a uma corrente de infelicidade. Tudo o que o cigarro fez foi oferecer um estímulo psicológico momentâneo. O mesmo efeito poderia ter sido alcançado com uma palavra de conforto ou com uma bebida. Muitos não-fumantes e ex-fumantes viciaram-se no cigarro em consequência de situações como essa.

É essencial reagir à lavagem cerebral desde o começo. Você não precisa do cigarro e está apenas torturando a si mesmo quando continua a considerá-lo algum tipo de muleta ou estímulo. Não é preciso sentir-se infeliz. O cigarro não melhora as refeições nem os encontros sociais; ele os arruína. Lembre-se também de que os fumantes que saíram para jantar com você não estão fumando porque gostam do cigarro. Eles estão fumando porque têm de fumar: são viciados em nicotina. Não conseguem ter prazer na refeição ou na vida sem essa droga.

Esqueça a idéia de que o hábito de fumar é agradável em si mesmo. Entenda bem que a única razão pela qual você vem fumando durante todo esse tempo é a vontade de inalar nicotina. No momento em que se livrar da ânsia por nicotina, você terá tanta necessidade de colocar um cigarro na boca quanto de enfiá-lo na orelha.

Se o anseio for resultado de uma verdadeira crise de abstinência (a sensação de vazio) ou se for deflagrado por algum mecanismo relacionado ao hábito, aceite-o. A dor física não existe e, com uma boa disposição, os cigarros não serão problema. Não se preocupe com a abstinência. A sensação por si só não é ruim. O problema é a associação com o desejo de fumar e o fato de se sentir privado.

Em vez de ficar abatido por não fumar, diga a si mesmo: “Sei o que é isso. É a crise de abstinência da nicotina. É isso que os fumantes sofrem a vida inteira e é isso que os mantém fumando. Os não fumantes não sofrem esses sintomas. Este é um dos muitos males dessa droga. Não é maravilhoso que eu esteja livrando o meu corpo desse veneno?”

Em outras palavras, nas próximas três semanas seu corpo sofrerá um ligeiro trauma, mas algo maravilhoso estará acontecendo. Você estará se livrando de uma terrível doença. Esse bônus será muito maior do que o pequeno trauma por que você passará. Ou seja, você pode realmente desfrutar os sintomas da síndrome de abstinência. Eles vão se transformar em momentos de prazer.

Pense nessa história de parar como um emocionante jogo. Imagine o monstro da nicotina como um tipo de parasita em seu estômago. Você precisa deixá-lo morrer de fome em três semanas, mas ele vai fazer de tudo para que você acenda um cigarro a fim de mantê-lo vivo.

Ele vai tentar deixá-lo infeliz e pode pegá-lo desprevenido. Alguém vai lhe oferecer um cigarro e você poderá esquecer que parou. Haverá um ligeiro sentimento de privação quando você se lembrar que não fuma mais. Esteja preparado para essas armadilhas. Seja qual for a tentação, tenha sempre em mente que ela só está ali por causa do monstro da nicotina que habita o seu organismo e, cada vez que você resistir à tentação, terá desferido mais um golpe mortal para vencer essa batalha.

O que quer que você faça, não tente esquecer que o cigarro existe. Isso causa uma enorme depressão nos fumantes que usam o Método da Força de Vontade. Eles tentam atravessar cada dia esperando que, com o passar do tempo, acabem esquecendo da existência do cigarro.

É como a insônia. Quanto mais nos preocupamos com o fato de não conseguirmos dormir, mais difícil é adormecer.

De qualquer maneira, você não conseguirá se esquecer. Nos primeiros dias, o “pequeno monstro” fará com que você se lembre o tempo todo do cigarro – não há como evitar. Além disso, os outros fumantes e a propaganda serão constantes lembretes.

O ponto principal é que você não precisa se esquecer. Não há nada ruim em andamento. Algo incrível está acontecendo. Mesmo que pense no cigarro mil vezes por dia, **SABOREIE CADA MOMENTO. LEMBRE-SE DE COMO É MARAVILHOSO SER LIVRE NOVAMENTE. APROVEITE A PURA ALEGRIA DE NÃO TER DE ASFIXIAR-SE OUTRA VEZ.**

Como eu já disse, você vai descobrir que a crise de abstinência se transformará em momentos de prazer e ficará surpreso ao perceber com que rapidez deixará, naturalmente, de pensar no cigarro.

Faça o que fizer, **NÃO DUVIDE DE SUA DECISÃO.** Se começar a duvidar dela, você se sentirá desanimado e tudo irá piorar. Em vez disso, use esse momento como um estímulo. Se ficar deprimido, lembre a si mesmo o que o tabaco estava fazendo com você. Se um amigo lhe oferecer um cigarro, orgulhe-se de dizer: “Estou feliz porque não preciso mais disso.” Essa resposta poderá magoá-lo, mas, quando ele vir que você não está perturbado por não fumar, estará a meio caminho de juntar-se a você.

Não se esqueça de que você teve motivos poderosos para parar. Lembre-se da fortuna que um único cigarro pode lhe custar e pergunte a si mesmo se realmente deseja se arriscar a contrair aquelas terríveis doenças. Acima de tudo, tenha sempre em mente que o anseio é temporário e que cada momento o aproxima mais de seu objetivo.

Alguns fumantes temem ter de passar o resto da vida revertendo os “estímulos automáticos”. Em outras palavras, eles acreditam que terão de atravessar a vida enganando a si mesmos ou recorrendo à psicologia para se convencerem de que não precisam de cigarros. Isso não é verdade. Lembre-se de que o otimista enxerga o copo meio cheio e o pessimista o vê meio

vazio. No caso do cigarro, o copo está vazio e o fumante o vê cheio. O fumante sofreu lavagem cerebral. Quando você começar a afirmar para si mesmo que não precisa fumar, em pouco tempo não vai precisar nem fazer tal afirmação porque a verdade é que... você não precisa fumar. É a última coisa que você precisa fazer. Tome cuidado para que não seja a última coisa que você faça.

Capítulo 34 - Só uma baforada

Essa é a ruína de muitos fumantes que tentam parar usando o Método da Força de Vontade. Eles passam três ou quatro dias sem fumar e, então, acendem um cigarro num momento especial, ou dão uma baforada ou duas, buscando algum tipo de ajuda. Eles não se dão conta do efeito devastador que isso tem em seu estado de espírito.

Para a maioria dos fumantes, essa primeira baforada tem um gosto ruim, o que os estimula a pensar: “Ótimo. Não gostei. Estou me livrando do anseio pelo cigarro.” Na verdade, acontece o oposto.

Gostaria de esclarecer isso de uma vez por todas: CIGARROS NÃO SÃO AGRA DÁVEIS. O prazer não foi o motivo que o levou a fumar. Se as pessoas fumassem por acharem que é agradável, jamais acenderiam mais que um cigarro.

O único motivo pelo qual você fumava era para alimentar aquele pequeno monstro. Pense bem: você o deixou faminto por quatro dias. Como deve ter sido valioso aquele único cigarro, ou aquela baforada. Você não está ciente disso no nível consciente, mas a dose que seu organismo recebeu será comunicada ao seu subconsciente e toda a sua sólida preparação será minada. Haverá uma pequena voz no fundo da sua mente lhe dizendo: “Apesar de toda a lógica, eles são preciosos. Quero mais um.” Aquela baforada tem dois efeitos dramáticos:

1. Ela mantém vivo o pequeno monstro em seu corpo.
2. O que é pior, ela mantém vivo o grande monstro em sua mente. Se você deu aquela última baforada, será mais fácil dar a próxima.

Lembre-se: as pessoas começam a fumar com um único cigarro.

Capítulo 35 - Será mais difícil para mim?

As combinações de fatores que irão determinar o grau de facilidade que cada fumante terá para abandonar o cigarro são infinitas. Para começar, cada um de nós tem o seu próprio caráter, tipo de trabalho, vivências, momento certo, etc.

Algumas profissões podem fazer com que seja mais complicado parar, mas, desde que a lavagem cerebral seja removida, não deverá haver grandes dificuldades. Alguns exemplos individuais poderão nos ajudar.

Nós imaginamos que parar de fumar seja mais fácil para um médico porque ele tem maior conhecimento sobre os efeitos maléficos desse vício e testemunha todos os dias as evidências desses efeitos. Embora isso lhe dê razões mais poderosas para parar, não torna o processo nem um pouco mais fácil, pelos seguintes motivos:

1. A constante comprovação dos riscos à saúde gera medo – um dos fatores que levam o fumante a buscar alívio para os sintomas da síndrome de abstinência.
2. O dia-a-dia de um médico é excessivamente estressante e, em geral, ele não consegue aliviar o estresse adicional da crise de abstinência enquanto está trabalhando.
3. Ele sofre o estresse adicional da culpa. Sente que deveria dar o exemplo para as outras pessoas. Isso aumenta a pressão sobre ele e intensifica a sensação de estar sendo privado de algo.

Durante os poucos intervalos de que um médico dispõe, quando o estresse normal se abrandava momentaneamente, o cigarro se torna muito valioso para que ele possa aliviar os efeitos da crise de abstinência. Essa é uma forma de tabagismo casual e aplica-se a qualquer situação em que o fumante é obrigado a abster-se por longos períodos. Com o uso do Método

da Força de Vontade, o fumante sente-se infeliz porque está sendo privado. Ele não usufrui os intervalos nem a xícara de café que acompanha esses momentos. A sua sensação de perda é, portanto, bastante intensificada e, por associação de idéias, a falta do cigarro parece responsável por todo o seu desconforto. Entretanto, se você puder, primeiramente, acabar com a lavagem cerebral e parar de se lamentar por não fumar, os intervalos e a xícara de café poderão ser desfrutados mesmo que o corpo anseie pela nicotina.

Outra situação difícil é o tédio, especialmente quando combinado com períodos de estresse. Os motoristas e as donas de casa com filhos pequenos sofrem particularmente com esse problema. Sua rotina é estressante e, ao mesmo tempo, monótona. Enquanto tenta parar usando o Método da Força de Vontade, a dona de casa tem longos períodos nos quais pode sentir-se abatida por sua “perda”, o que aumenta a depressão.

Mais uma vez, isso pode ser facilmente resolvido se seu estado de espírito for bom. Não se preocupe por ser continuamente lembrado de que parou de fumar. Use esses momentos para se alegrar com o fato de estar se livrando do terrível monstro. Se você tiver uma disposição mental positiva, esses sintomas podem se transformar em momentos de prazer.

Qualquer fumante – sejam quais forem a idade, o sexo, o nível sociocultural ou a profissão – pode achar fácil e agradável parar de fumar, desde que SIGA TODAS AS INSTRUÇÕES.

Capítulo 36 - Os motivos mais fortes de fracasso

Existem duas razões principais de fracasso. A primeira é a influência de outros fumantes. Num momento de fraqueza ou durante um evento social, alguém acende um cigarro. Já lidei com esse tópico em profundidade. Use esse momento para se lembrar de que não existe isso de só um cigarro. Comemore o fato de você ter quebrado a corrente. Não se esqueça de que os fumantes o invejam. Sinta pena deles – afinal, eles são dignos de compaixão.

A segunda é ter um dia ruim. Antes de começar, é importante que você compreenda que, sendo ou não fumante, todo mundo tem dias bons e ruins. É só uma questão de relatividade: não podemos ter altos sem ter baixos também. O problema com o Método da Força de Vontade é que, assim que passa por alguma dificuldade, o fumante começa a se lamentar e a desejar um cigarro, e tudo o que consegue é tornar um dia ruim ainda pior. O não-fumante está mais bem preparado, física e mentalmente, para lidar com o estresse e as tensões da vida.

Se você tiver um dia ruim durante a crise de abstinência, enfrente-o de peito aberto. Lembre-se de que você também viveu momentos difíceis quando fumava (caso contrário, não teria decidido parar).

Em vez de ficar se lamentando, diga a si mesmo algo como “Tudo bem, hoje o dia não está tão bom, mas fumar não vai resolver o problema. Amanhã será melhor e, pelo menos, eu tenho um maravilhoso bônus neste momento. Consegui me livrar do terrível hábito de fumar”.

Se somos fumantes, nós bloqueamos a mente e não enxergamos o lado ruim do cigarro. Nunca temos tosse de fumante, apenas resfriados constantes. Quando o seu carro pára de funcionar no meio do nada, você se sente feliz e satisfeito só porque acendeu um cigarro? É claro que não. Quando paramos de fumar, acreditamos que a abstinência do cigarro é a

causa de tudo o que dá errado em nossas vidas. Se o carro enguiça, você pensa: “Em momentos como este eu teria acendido um cigarro.” É verdade, mas você se esquece de que o cigarro não resolveria o problema. Ou seja, está apenas punindo a si mesmo ao ficar deprimido por causa de uma muleta ilusória. Está se sentindo profundamente infeliz porque não pode fumar e ficará ainda mais infeliz se o fizer. Você sabe que tomou a decisão certa ao parar de fumar, por isso não se atormente duvidando da escolha que fez.

Lembre-se: uma abordagem mental positiva é essencial – sempre.

Capítulo 37 - Substitutos

Os substitutos incluem gomas de mascar, doces, balas de hortelã, cigarros sem nicotina. **NÃO USE NENHUM DELES.** Tudo isso dificulta o processo de parar, em vez de facilitá-lo. Se você tiver algum sintoma de abstinência e usar um substituto, ele prolongará e piorará seu desconforto, pois você estará dizendo a si mesmo que precisa fumar ou preencher o vazio deixado pelo cigarro. Será como se render a um seqüestro ou aos ataques de raiva de uma criança. Essa atitude só fará com que os sintomas retornem a todo instante, aumentando a tortura. De qualquer maneira, os substitutos não poderiam aliviar esses sintomas. O seu anseio é por nicotina, não por comida. Tudo o que chicletes, balas, etc. conseguem fazer é manter o seu pensamento no cigarro. Reflita sobre os seguintes pontos:

1. Não existe substituto para a nicotina.

Você não precisa de nicotina. Ela não é um alimento, é um veneno. Quando os sintomas aparecerem, lembre-se de que só os fumantes sofrem com a crise de abstinência; os não-fumantes nem sabem o que é isso. Encare esses sintomas como mais um dos males da droga. Na verdade, eles significam a morte de um monstro.

2. Não se deixe enganar. Os cigarros criam o vazio; eles não o preenchem. Quanto mais rápido você ensinar ao seu cérebro que não precisa fumar, ou fazer qualquer outra coisa em seu lugar, mais rapidamente você se libertará.

Evite principalmente produtos que contenham nicotina, sejam eles gomas de mascar, adesivos, aerossóis nasais ou a última invenção – um inalador semelhante a um cigarro de plástico. É verdade que um pequeno número de fumantes que tentam parar usando substitutos da nicotina obtém sucesso. Essas pessoas atribuem sua vitória a esses produtos, mas elas param de fumar apesar deles e não por causa deles. Infelizmente, muitos médicos ainda recomendam a Terapia de Reposição de Nicotina (TRN).

Isso não causa nenhuma surpresa. Se você não entender bem a armadilha da nicotina, a TRN vai parecer bastante lógica. Ela é baseada na crença de que, quando tentamos parar de fumar, temos que derrotar dois poderosos inimigos:

1. A força do hábito.
2. Os terríveis sintomas físicos da crise de abstinência da nicotina.

Se você tem dois inimigos poderosos a vencer, é mais sensato não enfrentá-los simultaneamente, mas lutar contra um de cada vez. Assim sendo, a teoria da TRN é que primeiro você pára de fumar, mas continua a repor a nicotina. Depois, quando tiver quebrado o hábito, você começa a reduzir, gradualmente, o fornecimento de nicotina, lidando assim com cada inimigo separadamente.

Parece lógico, mas os fundamentos desse tratamento não são verdadeiros. Fumar não é um hábito, mas um vício em nicotina, e os sintomas físicos resultantes da retirada da nicotina são quase imperceptíveis. Ao abandonar o cigarro, seu objetivo é matar, o mais depressa possível, tanto o pequeno monstro da nicotina no seu corpo quanto o grande monstro no seu cérebro. Tudo o que a TRN consegue fazer é prolongar a vida do pequeno monstro, o que, por sua vez, prolonga a vida do grande monstro.

O MÉTODO EASYWAY faz com que seja fácil parar imediatamente. Você pode matar o grande monstro (lavagem cerebral) antes de apagar o derradeiro cigarro. O pequeno monstro logo estará morto e, enquanto estiver agonizando, não será um problema maior do que era quando você ainda fumava.

Pare um instante e reflita sobre esta questão: como é possível curar um viciado recomendando exatamente a mesma droga que o viciou? Um médico famoso e altamente respeitado no meu país chegou a afirmar, em cadeia nacional de televisão, que alguns fumantes são tão dependentes da nicotina que, se parassem de fumar, teriam de usar um substituto durante o resto de suas vidas. Como um médico pode confundir-se tanto a ponto de acreditar que o corpo humano é dependente não apenas de comida, água e oxigênio, mas também de um poderoso veneno?

Em nossas clínicas, costumamos receber fumantes que largaram o cigarro, mas ficaram viciados em goma de mascar de nicotina. Outros são viciados na goma e continuam fumando. Não se deixe enganar pelo fato de que o gosto da goma é horroroso – o do primeiro cigarro também era.

Todos os substitutos têm exatamente o mesmo efeito da goma de mascar de nicotina. Estou me referindo, agora, a uma atitude do tipo “Não posso fumar, por isso vou mascar um chiclete comum, comer um doce ou chupar uma bala de hortelã para me ajudar a preencher o vazio”. Embora não seja possível distinguir o sentimento de vazio provocado pelo anseio por cigarro da fome, uma coisa não satisfaz a outra. Na verdade, entupir-se de gomas de mascar e balas só aumentará sua vontade de fumar.

Mas o efeito mais nocivo dos substitutos é que eles prolongam o verdadeiro problema, que é a lavagem cerebral. Você precisa de um substituto para a gripe depois de ficar curado dela? É claro que não. Ao buscar um substituto para o cigarro, o que você está realmente dizendo é: “Estou fazendo um sacrifício.” A depressão associada ao Método da Força de Vontade é causada pelo fato de o fumante acreditar que está se privando de alguma coisa valiosa. Usando substitutos, você estará apenas trocando um problema por outro. Não há nenhum prazer em se entupir de balas. Você só vai conseguir engordar e se sentir infeliz e logo estará retomando o vício.

Os fumantes eventuais acham difícil deixar de acreditar que estão se privando de sua pequena recompensa: o cigarro no intervalo do trabalho no escritório, na fábrica, na escola ou no consultório médico, entre um paciente e outro. Alguns dizem: “Eu nem faria uma pausa, se não fumasse.” Isso comprova o que eu já disse. Muitas vezes, o fumante interrompe seu trabalho não porque precisa descansar ou deseja fazer uma pausa, mas porque está desesperado para alimentar o monstro. Esses cigarros nunca foram prêmios verdadeiros – ofereciam uma falsa compensação, o equivalente a usar sapatos apertados para ter o prazer de tirá-los. Por isso, se você sente que precisa de uma pequena recompensa, vá trabalhar com sapatos um número abaixo do seu e só se permita tirá-los na hora do intervalo para poder experimentar aquele momento maravilhoso de alívio e satisfação ao livrar-se deles. Você deve estar achando que essa seria uma atitude um tanto ou quanto idiota. E está absolutamente certo. Enquanto

você está preso na armadilha, é difícil ver as coisas claramente, mas é isso que os fumantes fazem. Também é difícil perceber que logo você não irá mais precisar daquela pequena “recompensa” e terá pena dos amigos que ainda não escaparam dessa arapuca, imaginando por que eles não conseguem enxergar tudo isso.

Entretanto, se você continuar a enganar a si mesmo afirmando que o cigarro era um benefício genuíno, ou que é preciso colocar um substituto em seu lugar, vai se sentir privado e entristecido e terá grandes chances de voltar a fumar. Se realmente sentir necessidade de fazer algumas pausas durante o dia, como acontece a donas de casa, professores, médicos e outros profissionais, você será capaz de usufruir muito mais desses momentos, porque não terá de sufocar a si mesmo.

Lembre-se: você não precisa de um substituto. Os sintomas da síndrome de abstinência são um desejo por veneno e logo irão desaparecer. Deixe que isso seja o seu sustentáculo nos próximos dias. *Desfrute* o prazer de livrar o seu corpo do veneno e a sua mente da escravidão e da dependência.

O seu apetite vai melhorar e, se você começar a comer mais nas refeições e engordar um pouco, não se preocupe. Quando vivenciar o “momento da revelação” que descreverei adiante, você terá confiança e descobrirá que, se pensar de forma positiva, será capaz de resolver boa parte dos problemas, inclusive aqueles relacionados aos hábitos alimentares. O que você não pode fazer é começar a beliscar entre as refeições. Se fizer isso, ganhará peso, ficará infeliz e nunca saberá quando conseguiu livrar-se de vez do vício – ou seja, estará apenas mudando de problema, em vez de acabar com ele.

Capítulo 38 - Devo evitar situações tentadoras?

Até agora, tenho sido categórico e gostaria que meus conselhos fossem considerados instruções a serem seguidas, e não sugestões. Em primeiro lugar, porque existem razões práticas para esses ensinamentos e, em segundo lugar, porque essas razões têm sido comprovadas por milhares de casos estudados.

Lamento, porém, não poder afirmar com muita convicção se devemos ou não evitar situações tentadoras durante o período de abstinência. Cada fumante terá de decidir por si mesmo. Mas posso fazer algumas sugestões úteis.

Como já disse, é o medo que nos mantém fumando durante toda a vida, e esse medo tem duas fases distintas:

“Como irei sobreviver sem um cigarro?” Os fumantes entram em pânico quando descobrem, tarde da noite, que seus cigarros estão quase acabando. Esse sentimento não é causado pela crise de abstinência. É o medo psicológico da dependência – você não pode viver sem um cigarro. Esse medo chega ao ápice quando você está fumando seu último cigarro.

Porém, como está inalando nicotina, a crise de abstinência está no seu nível mais baixo.

É o medo do desconhecido, o tipo de medo que as pessoas têm quando estão aprendendo a mergulhar. O trampolim só tem 30 centímetros de altura, mas parece ter 2 metros. A água tem 2 metros de profundidade, mas parece ter apenas 30 centímetros. É preciso coragem para pular. Você está convencido de que vai quebrar o pescoço. Lançar-se de cabeça é a parte mais difícil: se você tiver coragem para se jogar, o resto será fácil.

Isso explica por que muitos fumantes que, em outras situações, demonstram ter grande força de vontade jamais tentam parar ou, quando tentam, só conseguem ficar algumas horas sem cigarro. Há fumantes que consomem em média vinte cigarros por dia, porém, ao tomar a decisão de parar, diminuem o intervalo entre os cigarros. Nem parece que resolveram abandonar o tabaco. A decisão de parar causa pânico, o que é muito estressante. Esse é um dos momentos em que o cérebro dispara a ordem “Fume um cigarro”. Mas agora você não pode fazer isso. Você está sendo privado da sua muleta, o que gera mais estresse. O gatilho dispara outra vez e você acaba acendendo um cigarro.

Não se preocupe. O pânico é apenas psicológico. É o medo de ser dependente. A verdade é que você não é dependente, nem mesmo enquanto ainda está viciado em nicotina. Não entre em pânico. Apenas confie em mim e mergulhe de cabeça.

A segunda fase acontece mais a longo prazo e está relacionada ao medo de que, no futuro, você não consiga aproveitar determinadas situações sem o cigarro, ou não seja capaz de lidar com um trauma sem ele. Não se preocupe. Se você mergulhar de cabeça, descobrirá que acontecerá exatamente o oposto.

Os fumantes podem ser divididos em duas categorias, dependendo do modo como evitam as tentações:

- “Vou manter meus cigarros à mão, embora não vá fumá-los, pois me sinto mais confiante sabendo que eles estão ali.” A taxa de insucesso entre as pessoas que agem assim é muito maior do que entre aquelas que se desfazem de seus maços. Isso ocorre principalmente porque, se fumante passar por um mau momento durante a crise de abstinência, ele terá o cigarro ao seu alcance e será muito fácil acendê-lo. Se precisar sair para comprar um maço, terá uma boa chance de vencer a tentação. De qualquer maneira, até que ele chegue ao bar da esquina, os sintomas da síndrome de abstinência já terão desaparecido.
- Entretanto, acredito que o principal motivo de fracasso nesses casos seja o fato de o fumante não estar totalmente comprometido com a decisão de parar.

Lembre-se de que os dois fatores essenciais para o sucesso são: Ter certeza do que você está fazendo.

Pensar positivo: “Não é maravilhoso que eu não precise mais fumar?”

Em qualquer desses casos, por que cargas-d’água você carregaria cigarros com você? Se ainda sente necessidade de ter um maço por perto, sugiro que releia este livro. Parece que alguma coisa não foi bem assimilada.

“Devo evitar situações estressantes ou eventos sociais durante o período da crise de abstinência?” No que se refere às situações de estresse, sim, o melhor é evitá-las. Não faz sentido colocar-se sob uma pressão desnecessária.

No caso dos eventos sociais, só tenho um conselho a dar: saia e divirta-se. Você não precisa do cigarro, mesmo enquanto está viciado em nicotina. Vá a festas e alegre-se com o fato de que parou de fumar. Você logo vai perceber que a vida é muito melhor sem o cigarro e será ainda melhor quando o pequeno monstro tiver saído de seu corpo, levando com ele todo aquele veneno.

Capítulo 39 - O momento da revelação

O momento da revelação acontece, em geral, cerca de três semanas após o fumante apagar o último cigarro. O céu parece mais azul e a lavagem cerebral cessa completamente. Em vez de dizer a si mesmo que não precisa do cigarro, você percebe, de repente, que o último elo se quebrou e que você pode desfrutar o resto de sua vida sem fumar outra vez. Normalmente, a partir desse momento você começa a encarar os outros fumantes como pessoas dignas de pena.

Os fumantes que utilizam o Método da Força de Vontade não costumam vivenciar esse momento porque, embora estejam felizes por serem ex-fumantes, passam o resto da vida acreditando que estão fazendo um sacrifício.

Quanto mais você fumava antes de parar, mais maravilhoso será esse momento. E ele irá durar a vida inteira.

Eu me considero uma pessoa de sorte e já tive momentos de grande felicidade, mas o mais fantástico de todos foi o momento da revelação. Embora eu me lembre dos tempos felizes que vivi, não sou capaz de reconstituir o que senti na época. Mas nunca me esqueço da felicidade que experimentei ao descobrir que não precisava mais fumar. Hoje, quando me sinto triste por algum motivo, penso em como é extraordinário não estar viciado naquela erva terrível. Meta de das pessoas que me procuram depois de terem se livrado do tabaco diz a mesma coisa: largar o cigarro foi o acontecimento mais maravilhoso de suas vidas. Ah! Que enorme prazer o espera!

Com o feedback tanto dos leitores quanto das pessoas que procuraram as minhas clínicas, aprendi que na maioria dos casos o momento da revelação não ocorre após três semanas, como afirmei no início deste capítulo, mas em poucos dias.

No meu próprio caso, aconteceu antes que eu tivesse apagado meu último cigarro. Logo no início, quando eu dava consultas individuais, fui interrompido algumas vezes por fumantes antes de chegar ao fim da sessão. Eles afirmavam, categóricos: “Você não precisa dizer mais nada, Allen. Já consigo enxergar tudo de maneira tão clara que sei que nunca mais vou fumar.” Nas sessões em grupo, passei a perceber quando isso ocorria mesmo que os fumantes não dissessem nada. Pelas cartas que recebo, sei que também é comum acontecer isso com a leitura deste livro.

Em condições ideais, se você seguir todas as instruções e entender perfeitamente a psicologia do meu método, a revelação deverá ser imediata.

Hoje em dia, nas minhas clínicas, digo aos fumantes que os sintomas físicos perceptíveis da abstinência levarão em média cinco dias para desaparecer, mas serão necessárias cerca de três semanas para o ex-fumante libertar-se por completo. De modo geral, não gosto de fornecer esses parâmetros. Eles podem causar dois problemas. O primeiro é que coloco na mente das pessoas a sugestão de que elas terão de sofrer de cinco dias a três semanas. O segundo é que o ex-fumante tende a pensar: “Se puder agüentar cinco dias ou, no máximo, três semanas, terei uma grande recompensa no final desse período.” Entretanto, essa pessoa pode ter cinco dias agradáveis, ou três semanas agradáveis, seguidos de um daqueles dias desastrosos que acontecem na vida de fumantes e não-fumantes e que não têm nada a ver com o cigarro, mas que se devem a outros fatores. E lá está o nosso exfumante, esperando pelo momento da revelação, e o que ele vivencia é uma enorme depressão. Isso pode destruir sua confiança.

Porém, se eu não oferecer nenhum parâmetro, o ex-fumante pode passar o resto da vida esperando por algo que não vai acontecer. Suspeito que seja isso o que acontece à maioria dos fumantes que param usando o Método da Força de Vontade.

Houve um tempo em que me senti tentado a dizer que a revelação de veria ocorrer de imediato. Mas, se eu afirmasse isso e a revelação não se desse prontamente, o ex-fumante perderia a confiança e pensaria que jamais iria acontecer.

As pessoas costumam questionar a relevância dos cinco dias e das três semanas. Seriam apenas períodos que eu determinei sem nenhum critério? Não. Eles não são, é claro, prazos definitivos, mas baseiam-se nas respostas que recebi de leitores e de fumantes que estiveram em minhas clínicas ao longo dos anos. O tempo necessário para que o cigarro deixe de ser a primeira preocupação do ex-fumante é, em média, de cinco dias. Grande parte dos ex-fumantes experimenta o momento da revelação nesse período. É muito comum que o fumante perceba, de repente, em situações de estresse ou em eventos sociais com os quais não conseguia lidar antes sem um cigarro, que não apenas está desfrutando o momento, mas também que a idéia de fumar nem lhe passou pela cabeça. Começa então uma fase de calma. É aí que você percebe que está livre.

Analisando minhas tentativas anteriores de parar utilizando o Método da Força de Vontade, assim como as informações que colhi junto a outros fumantes, observei que as mais sérias tentativas de parar costumam fracassar num período de mais ou menos três semanas. Acredito que isso aconteça porque nesse meio-tempo você sente que perdeu o desejo de fumar e resolve provar isso acendendo um cigarro. Ele tem um gosto estranho. Pronto: você provou que está livre do vício. Mas também colocou nicotina no organismo e era por ela que o seu corpo estava ansiando há três semanas. Assim que você apaga o cigarro, o nível de nicotina começa a cair e aquela voz ressurgiu para atormentá-lo: “Você não está livre. Você quer mais um.” Você não acende um cigarro de imediato, porque não quer ficar viciado outra vez. Deixa passar um tempo, por via das dúvidas. Quando sente novamente a tentação, você diz a si mesmo: “Mas eu não me viciiei de novo, por isso não há nenhum mal em acender mais um.” Você já está descendo a ladeira outra vez.

A chave para o problema é não esperar pelo momento da revelação, mas perceber que aquele último cigarro é o ponto final. Você já terá feito tudo o que precisava fazer. Você cortou o fornecimento de nicotina. Nenhuma força no mundo poderá impedi-lo de libertar-se, a não ser que você se deixe abater ou fique esperando pela revelação. Siga em frente e aproveite a vida. Enfrente o processo desde o início. Dessa maneira, você logo vai vivenciar esse grande momento.

Capítulo 40 - O último cigarro

Depois de ter refletido sobre o momento certo, você está pronto para fumar aquele último cigarro. Antes de acendê-lo, verifique dois pontos essenciais:

1. Você tem certeza de que terá sucesso?
2. Você se sente triste e desanimado, ou está entusiasmado com a perspectiva de alcançar algo maravilhoso?

Se tiver alguma dúvida, releia o livro.

Lembre-se de que você nunca decidiu cair na armadilha do cigarro. Mas ela foi projetada para escravizá-lo pelo resto da vida. Para escapar dela, é preciso tomar a decisão de fumar o seu derradeiro cigarro.

Não se esqueça de que você só leu este livro até aqui por uma única razão: porque gostaria muito de libertar-se dessa armadilha. Por isso tome uma decisão firme agora. Faça um voto solene de que, ao apagar o último cigarro – seja difícil ou seja fácil –, você nunca mais vai fumar outra vez.

Talvez você esteja preocupado porque já fez essa mesma promessa inúmeras vezes no passado, mas continuou fumando. Pode ser que tenha receio de passar por algum terrível trauma. Não se deixe levar pelo medo. O pior que pode acontecer é você fracassar – não há absolutamente nada a perder e muito a ganhar.

Mas nem pense em fracasso. É ridiculamente fácil abandonar o cigarro, e você pode até desfrutar o processo de parar de fumar. Desta vez, você vai usar o MÉTODO EASYWAY! Tudo o que precisa fazer é seguir estas simples instruções:

1. Faça o voto solene agora, com o verdadeiro propósito de cumpri-lo.
2. Fume o último cigarro conscientemente, inale toda aquela sujeira e pergunte a si mesmo onde está o prazer.

Quando apagar o último cigarro, não dê vazão a sentimentos do tipo “Estou proibido de fumar” ou “Não posso fumar outro”. Mantenha uma atitude positiva: “Não é maravilhoso? Estou livre! Não sou mais escravo da nicotina! Nunca mais terei de colocar essas coisas imundas na minha boca.”

Esteja consciente de que, por alguns dias, haverá um pequeno sabotador dentro do seu corpo desejando nicotina. Você simplesmente terá aquela sensação de “Quero um cigarro”. Às vezes, eu me refiro ao pequeno monstro como um leve anseio físico por nicotina, mas isso não é estritamente correto e é importante que você compreenda por quê. Como o pequeno monstro leva cerca de três semanas para morrer, os ex-fumantes acreditam que ele continuará ansiando por cigarros depois que o último tiver sido apagado e que precisarão de muita força de vontade para resistir à tentação durante esse período. Não é verdade. O corpo não anseia por nicotina. Somente o cérebro anseia pela droga. Se você sentir que deseja um cigarro nesses primeiros dias, seu cérebro terá de fazer uma escolha simples. Primeira opção: ele pode enxergar o que está por trás desse desejo – uma sensação de vazio e insegurança iniciada pelo primeiro cigarro e perpetuada por cada um dos subseqüentes – e dizer a si mesmo: VIVA, SOU UM NÃO-FUMANTE! Se gunda opção: ele pode começar a ansiar por um cigarro, o que o fará sofrer pelo resto da vida. Pense por um instante. Isso não seria uma atitude incrivelmente idiota? Dizer “Nunca mais quero fumar” e passar o resto da vida repetindo “Adoraria um cigarro”? É exatamente isso que os fumantes que usam o Método da Força de Vontade fazem. Não é de admirar que se sintam tão infelizes. Eles passam o resto da vida cobiçando desesperadamente uma coisa que, no fundo, desejam nunca mais ter.

Não é surpresa que tão poucos obtenham sucesso dessa maneira e que mesmo esses poucos nunca se sintam completamente livres.

A dúvida e a espera é que tornam difícil parar. Por isso nunca questione sua decisão, você sabe que ela é correta. Se começar a duvidar dela, vai se colocar numa situação em que seria impossível vencer. Você vai se sentir infeliz se quiser um cigarro e não puder fumá-lo. Ou ainda mais infeliz se acender esse cigarro. Inde pendentemente do método que estiver utilizando, o que você pretende alcançar quando parar de fumar? Nunca mais fumar? Não! Muitos ex-fumantes abandonam o cigarro, mas passam o resto

da vida sentindo-se privados de suas baforadas. Qual é a real diferença entre fumantes e nãofumantes? Os não-fumantes não precisam nem desejam fumar, eles não anseiam por um cigarro nem têm necessidade de usar a força de vontade para se livrar do tabaco. Essa é a sua meta – e alcançá-la está totalmente dentro de suas possibilidades. Você não precisa esperar para se tornar um não- fumante ou para deixar de ansiar por um cigarro. No instante em que apaga o derradeiro ci garro e corta o forne cimento de nicotina,

VOCÊ JÁ É UM FELIZ NÃO-FUMANTE! E vai permanecer assim desde que:

1. Nunca duvide de sua decisão.
2. Não espere se tornar um não- fumante. Se esperar, estará meramente aguardando que algo que não existe aconteça, o que vai criar uma fobia.
3. Não tente se esquecer do cigarro nem espere que o “momento da revelação” aconteça. Em qualquer uma das duas hipóteses, você vai criar uma fobia.
4. Não use substitutos.

Enxergue os outros fumantes como realmente são e não sinta inveja deles, e sim pena.

5. Não mude sua vida só porque parou de fumar, nem nos bons nem nos maus momentos. Se mudar, estará fazendo um sacrifício, e isso não é necessário. Lembre-se: você não abriu mão de viver. Você não abriu mão de nada. Ao contrário, você curou a si mesmo daquela terrível doença e escapou de uma prisão traiçoeira. À medida que o tempo passar e sua saúde física e mental melhorar, os altos parecerão mais altos e os baixos menos baixos do que quando você fumava.

Sempre que pensar no cigarro, seja nos próximos dias ou no resto de

**sua vida, comemore: VIVA! EU
SOU UM NÃO-FUMANTE!**

Capítulo 41 - Um último aviso

Com o conhecimento que tem hoje, nenhum fumante que tivesse a chance de voltar no tempo optaria por viciar-se. Muitos dos fumantes que me procuram estão convencidos de que, se eu pudesse ajudá-los a parar agora, sequer sonhariam em voltar a fumar. Entretanto, milhares de fumantes livram-se do hábito durante muitos anos e levam vidas perfeitamente normais até caírem de novo na mesma armadilha.

Tenho certeza de que este livro vai ajudá-lo a achar relativamente fácil parar de fumar. Mas, cuidado: fumantes que acham fácil parar também acham fácil começar outra vez.

NÃO CAIA NESTA ARMADILHA.

Independentemente de por quanto tempo você tenha parado ou do quanto se sinta confiante de que nunca mais vai se viciar, adote como uma norma de vida nunca fumar, por nenhum motivo. Resista à enorme fortuna que os fabricantes de cigarros gastam em propaganda e lembre-se de que eles estão promovendo uma droga, o veneno que mais mata no mundo. Você não ficaria tentado a experimentar heroína. E os cigarros matam milhões de pessoas, muito mais que a heroína.

Não se esqueça de que aquele primeiro cigarro não fará nada por você. Você não terá mais sintomas da crise de abstinência para aliviar, e o gosto será horrível. Mas ele vai colocar nicotina em seu organismo e uma pequena voz, no fundo da sua mente, voltará a dizer: “Você quer mais.” Você terá, então, a opção de sentir-se infeliz por algum tempo ou começar a asquerosa corrente outra vez.

Capítulo 42 - Respostas

Desde a primeira publicação deste livro até hoje já se passaram mais de vinte anos. Durante todo esse tempo, tive um excelente retorno tanto dos leitores quanto das pessoas que se consultaram em uma das nossas clínicas. No início foi uma grande batalha. O método era desprezado pelos chamados especialistas. Hoje, recebo fumantes de diversos países, sendo que a maioria deles é formada por profissionais da área médica. No Reino Unido, o livro já é considerado o mais eficaz apoio para parar de fumar e sua reputação tem se espalhado rapidamente pelo resto do mundo.

Não faço milagres. Eu travo a minha guerra – que não é contra os fumantes, mas contra a armadilha da nicotina – pela simples razão de que gosto dela. Cada vez que ouço falar de alguém que escapou da prisão, sinto um enorme prazer, mesmo que isso não tenha nada a ver comigo. Você nem imagina a satisfação que tenho tido ao longo desses anos ao receber milhares de cartas de agradecimento.

Já sofri grandes frustrações causadas, principalmente, por duas categorias de fumantes. Apesar dos avisos contidos nos capítulos iniciais, fico impressionado com a quantidade de fumantes que consideram fácil parar, mas acabam se viciando novamente e acham que não serão bem-sucedidos na próxima vez. Isso se aplica não apenas a leitores deste livro, mas aos fumantes que vêm às minhas consultas.

Há alguns anos, recebi um telefonema de um homem. Ele estava muito perturbado e me disse, aos prantos:

– Eu lhe pagarei mil libras (cerca de 4 mil reais) se você me ajudar a abandonar o cigarro por uma semana. Sei que, se sobreviver a uma semana sem fumar, serei capaz de parar.

Expliquei a ele que cobrava um preço fixo e que não havia necessidade de acréscimo. Ele participou de uma sessão em grupo e, para

sua própria surpresa, achou fácil parar. Pouco tempo depois enviou-me uma bela carta de agradecimento.

A última coisa que costumo dizer a um ex-fumante no fim de uma sessão é: “Lembre-se: você nunca mais deve fumar nenhum cigarro.” A resposta que recebi desse homem foi:

– Não tenha medo, Allen. Se eu conseguir parar, jamais fumarei outra vez.

Eu achei que ele não havia entendido bem o meu aviso e insisti:

– Sei que você está entusiasmado agora, mas como estará se sentindo daqui a seis meses?

– Nunca mais vou fumar, Allen.

Cerca de um ano depois, recebi outro telefonema.

– Allen, fumei um pequeno charuto no Natal e voltei a consumir quarenta cigarros por dia.

– Você se lembra da primeira vez que me telefonou? – perguntei.

Você odiava tanto fumar que me ofereceu mil libras para que eu o ajudasse a parar por uma semana.

– Eu me lembro. Como fui burro.

– Você lembra que me prometeu jamais fumar outra vez?

– Eu sei, sou um idiota.

É como encontrar uma pessoa atolada até o pescoço num lamaçal, prestes a afundar. Você a ajuda a sair. Ela fica agradecida e, seis meses depois, mergulha de novo no lamaçal.

Ironicamente, aquele mesmo homem, quando participou de uma sessão logo depois, disse:

Você acredita que eu prometi dar essa mesma quantia ao meu filho caso ele não fumasse até completar 21 anos? Ele cumpriu o acordo e eu lhe paguei. Hoje ele tem 22 anos e fuma mais que uma chaminé. Não posso acreditar que seja tão tolo.

– Não entendo como você pode chamá-lo de tolo – respondi. – Pelo menos, ele evitou a armadilha por 22 anos e não tem noção das dificuldades que enfrentará mais à frente. Você conhecia esses problemas muito bem e só agüentou um ano.

Os fumantes que acham fácil parar mas voltam a fumar constituem um problema especial. Por isso, quando você se libertar, POR FAVOR, NÃO COMETA O MESMO

ERRO. Os fumantes acreditam que as pessoas retomam o velho hábito porque ainda estão viciadas e sentem falta do cigarro. Na verdade, elas acham que parar é tão fácil que perdem o medo de fumar, pensando: “Posso acender um cigarro de vez em quando. Mesmo que eu me vicie de novo, será fácil parar outra vez.”

Receio que não funcione dessa maneira. É fácil parar de fumar, mas é impossível tentar controlar o vício. A única coisa essencial para se tornar um não-fumante é não fumar.

A outra categoria de fumantes que me traz frustrações é composta por aqueles que estão assustados demais para tentar parar ou que, quando finalmente tomam a decisão, encaram o processo como uma enorme batalha. As maiores dificuldades parecem ser as seguintes:

1. Medo do fracasso. Não há nenhuma vergonha em fracassar, mas não tentar é pura estupidez. Não há nada do que se esconder.

O pior que pode acontecer é você não obter sucesso, o que não o deixará numa situação pior do que aquela em que se encontra hoje. Pense em como seria maravilhoso se você conseguisse. Se não tentar, o fracasso já estará garantido.

Medo de entrar em pânico ou de sentir-se profundamente infeliz. Não se preocupe com isso. Reflita por um momento: “O que poderia lhe acontecer de tão grave se você não fumasse um cigarro? Absolutamente nada.” Por outro lado, se você fumar, com certeza sofrerá conseqüências terríveis. De qualquer maneira, o pânico é causado pelos cigarros e logo vai desaparecer. O maior ganho é livrar-se do medo. Você acredita mesmo que

os fumantes estão preparados para ter braços e pernas amputados só pelo prazer de acender um cigarro? Se você se sentir em pânico, respire fundo. Se estiver com outras pessoas e elas o colocarem para baixo, afaste-se. Vá para a garagem, para uma sala vazia, para qualquer outro lugar.

Se sentir vontade de chorar, não se envergonhe. O choro é uma boa maneira de aliviar a tensão. Depois de chorar as pessoas se sentem melhor. Um dos piores erros que cometemos na educação dos meninos é ensinar-lhes que não devem chorar. Basta observá-los tentando impedir que as lágrimas escorram, com os dentes rangendo. Na Inglaterra, nós nos esforçamos para manter o controle e não demonstrar emoções. Mas o ser humano foi feito para demonstrar seus sentimentos e não para tentar sufocá-los dentro do peito. Grite, chore ou tenha uma explosão de raiva. Chute uma caixa de papelão ou um móvel. Considere a sua batalha uma luta de boxe que você não pode perder.

Ninguém pode parar o tempo. A cada segundo aquele monstro dentro de você está morrendo. Desfrute sua inevitável vitória.

2. Não seguir as instruções. Por incrível que pareça, alguns fumantes me dizem: “O seu método simplesmente não funcionou comigo.” Então, eles descrevem como ignoraram não apenas uma, mas quase todas as instruções. (Para deixar bem claro, vou resumi-las num checklist no final deste capítulo.)
3. Não entender as instruções. Os principais problemas parecem ser:

“Não consigo parar de pensar em fumar.” É claro que você não consegue e, se tentar, criará uma fobia e se sentirá abatido. É como se revirar na cama à noite lutando para pegar no sono: quanto mais você tenta, mais difícil fica. Eu penso no cigarro em 90% do meu tempo. O importante é o que você está pensando. Se o seu pensamento for “Ai, como eu gostaria de um cigarro” ou “Quando vou me libertar?”, você vai ficar deprimido. Se pensar “VIVA! ESTOU LIVRE!”, você será feliz.

“Quando o pequeno monstro vai morrer?” A nicotina sai do organismo com muita rapidez. Mas é impossível afirmar quando o seu corpo vai parar de sofrer o leve anseio físico de corrente da abstinência. A sensação de insegurança e de vazio é idêntica à fome normal, à depressão ou

ao estresse. Tudo o que o cigarro faz é aumentar o nível dessa sensação. É por isso que os fumantes que param usando o Método da Força de Vontade nunca têm absoluta certeza de que se livraram do vício. Mesmo depois que o corpo deixa de ter os sintomas da crise de abstinência, se a pessoa sentir fome ou passar por um estresse qualquer, seu cérebro ainda estará dizendo: “Isso significa que você quer um cigarro.” O ponto é que você não precisa esperar que o anseio pela nicotina se vá: ele é tão leve que nem sabemos que está ali. Nós o conhecemos apenas como uma sensação que diz: “Quero um cigarro.” Quando você sai do dentista no último dia de um longo tratamento, você fica esperando que sua boca pare de doer? É claro que não. Você segue em frente com a vida. Mesmo que ainda sinta um pouco de dor, você se sente exultante.

- Esperar pelo momento da revelação. Se você esperar por ele, estará causando uma outra fobia. Uma vez, parei de fumar por três semanas usando o Método da Força de Vontade. Encontrei um velho amigo de escola e ex-fumante. Ele me perguntou: Como você está se saindo?
- Sobrevivi às últimas três semanas
- respondi.
- O que quer dizer com isso?
- Que passei três semanas sem um único cigarro.
- O que você pretende fazer? *Sobreviver* pelo resto da vida? O que você está esperando? Você já conseguiu. Já é um não-fumante.

E eu pensei: “Ele está absolutamente certo. O que estou esperando?” Infelizmente, como naquela época eu não compreendia totalmente a natureza da armadilha, voltei a cair nela, mas a questão ficou assinalada em minha mente. Você se torna um não-fumante quando apaga o derradeiro cigarro. O importante é ser um ex-fumante feliz desde o começo.

(a) “Ainda estou ansiando por um cigarro.” Então, você está sendo muito tolo. Como pode afirmar “Quero ser um não-fumante” e depois dizer “Quero um cigarro”? Isso é uma contradição. Se você diz “Quero um cigarro”, está afirmando: “Quero ser um fumante.” Os não-fumantes não desejam fumar. Você já sabe o que realmente quer ser, por isso pare de punir a si mesmo.

“Optei por não viver.” Por quê? Tudo o que você precisa fazer é parar de sufocar a si mesmo e não deixar de viver. Preste atenção, é muito

simples. Nos próximos dias, você terá um leve trauma. Seu corpo vai sofrer alguns sintomas quase imperceptíveis da abstinência da nicotina. Mas não se esqueça: você não estará pior do que está agora. Você já vem sentindo esses sintomas ao longo de toda a sua vida de fumante, durante todo o tempo em que está acordado, quando entra numa igreja, num supermercado, numa biblioteca. Isso não parecia incomodá-lo quando você fumava e, se não se livrar do cigarro, vai continuar a sofrer esse mal-estar pelo resto da vida. O cigarro não torna refeições, bebidas ou eventos sociais mais agradáveis; ele os arruína. Mesmo que o corpo ainda anseie por nicotina, as refeições e os encontros com amigos são maravilhosos. A vida é maravilhosa. Participe de festas e eventos mesmo que haja vinte fumantes lá. Lembre-se de que não é *você* quem está sendo privado, eles é que estão. Cada um deles adoraria estar no seu lugar.

Desfrute o prazer de ser o centro das atenções. Parar de fumar é um magnífico tema de conversa, principalmente quando os fumantes percebem que você está feliz e satisfeito. Eles vão achá-lo o máximo. O mais importante é que você aproveitará a vida desde o início do processo. Não é preciso invejar os fumantes. Eles é que terão inveja de você.

“Sinto-me infeliz e irritado.” Isso é porque você não seguiu minhas instruções. Descubra qual delas foi esquecida. Algumas pessoas entendem tudo o que eu digo e acreditam em minhas palavras, mas ainda assim, no início, sentem-se profundamente deprimidas, como se algo terrível estivesse acontecendo. Você está fazendo não apenas o que deseja, mas também o que todo fumante sobre a face da Terra gostaria de fazer. Não importa o método usado para parar, o que o ex-fumante está tentando alcançar é um estado de espírito que lhe permita, sempre que pensar em fumar, dizer a si mesmo: “VIVA!”

ESTOU LIVRE!” Se esse é o seu objetivo, por que esperar? Comece com esse estado de espírito e nunca o abandone. O objetivo das últimas páginas deste livro é fazê-lo compreender por que não há alternativa.

Faça seu checklist Se você seguir essas simples instruções, não terá como fracassar.

Faça um voto solene de que jamais, em nenhum momento, você vai fumar, mastigar ou ingerir algo que contenha nicotina e mantenha-se fiel ao seu voto.

Entenda bem: não há absolutamente nada do que *abrir mão*. Não estou afirmando simplesmente que você viverá melhor como não-fumante (você já sabe disso e sempre soube). Também não estou dizendo que, embora não haja motivos racionais para fumar, o cigarro provavelmente lhe proporciona algum tipo de apoio ou prazer, caso contrário você não fumaria. O que quero dizer é que não há prazer ou apoio verdadeiros no tabagismo. Isso é apenas uma ilusão, como bater a cabeça contra a parede só para sentir alívio.

1. Não existe fumante inveterado. Você é apenas um entre os milhões que caíram nessa armadilha sutil. Como milhões de outros ex-fumantes que uma vez pensaram que nunca poderiam se libertar, você se libertou.

Se, a qualquer momento de sua vida, você pesasse os prós e os contras do cigarro, a conclusão seria sempre a mesma: “Pare de fumar. Você é um tolo.” Nada vai mudar isso. Tem sido sempre assim e sempre será. Depois de ter tomado a decisão que você sabe ser a correta, nunca mais se torture duvidando dela.

2. Não tente *não* pensar em fumar nem se preocupe com o fato de pensar no cigarro a todo instante. Mas, sempre que pensar nele – seja hoje, amanhã ou pelo resto da vida –, comemore: “VIVA! SOU UM NÃO-FUMANTE!” NÃO use nenhum tipo de substituto.

NÃO guarde cigarros.

NÃO evite o contato com fumantes.

NÃO mude seu estilo de vida somente porque parou de fumar.

Se você seguir as instruções acima, logo irá experimentar o momento da revelação. Mas:

3. Não espere a chegada desse momento. Apenas siga em frente com sua vida. Desfrute os altos e administre os baixos. Você vai descobrir que o momento da revelação não tardará.

Capítulo 43 - Ajude o fumante que está afundando junto com o navio

Hoje em dia, os fumantes estão entrando em pânico. Eles sentem que há uma mudança na sociedade. Fumar é considerado um hábito anti-social até mesmo pelos próprios fumantes. Eles percebem que essa história está chegando ao fim. Milhões de fumantes estão parando e todos os que ainda fumam têm consciência desse fato.

Toda vez que um fumante abandona o navio, os que permanecem nele se sentem ainda mais abatidos. Instintivamente, todo fumante sabe que é ridículo gastar dinheiro para comprar folhas secas enroladas em papel, acendê-las e aspirar substâncias que podem originar um câncer em seus pulmões. Se você ainda não considera essa atitude uma tolice, experimente enfiar um cigarro aceso no ouvido e pergunte a si mesmo qual é a diferença. Há somente uma. Você não tem como inalar nicotina dessa maneira. Se você conseguir parar de enfiar cigarros na boca, não vai mais precisar da nicotina.

Os fumantes não conseguem encontrar um motivo racional para explicar por que acendem um cigarro. Mas, se estão na companhia de outro fumante, eles não se sentem tão tolos. Geralmente mentem de modo grosseiro sobre os motivos que os levam a fumar, não apenas para os outros, mas para si mesmos. Eles precisam mentir. A lavagem cerebral é imprescindível para que mantenham algum respeito por si mesmos. Eles sentem a necessidade de justificar seu hábito não apenas para si mesmos, mas também para os nãofumantes. Assim sendo, estão sempre propagando as ilusórias vantagens do tabagismo.

Se um fumante pára utilizando o Método da Força de Vontade, ele tende a ficar se lamentando porque ainda se sente privado de alguma coisa. Tudo o que consegue com isso é reforçar a convicção dos outros fumantes de que o melhor que têm a fazer é continuar fumando.

Se o ex-fumante consegue livrar-se do hábito, ele fica agradecido por não ter mais de passar a vida sufocando a si mesmo ou jogando dinheiro fora. Mas ele não precisa se justificar ou tentar convencer os outros de como é maravilhoso largar o cigarro. Só fará isso se alguém perguntar, e os fumantes jamais farão essa pergunta. Eles não querem ouvir a resposta, pois é o medo que os mantém fumando e eles preferem continuar com suas cabeças enfiadas na areia.

O único momento em que o fumante faz essa pergunta é quando chega a hora de parar.

Ajude-o a eliminar esses medos. Diga-lhe como é fantástico não ter de atravessar a vida sufocando a si mesmo, como é agradável acordar de manhã sentindo-se saudável e em boa forma física, em vez de despertar ofegante e tossindo. E, principalmente, como é maravilhoso estar livre da escravidão e ser capaz de usufruir a vida por inteiro, sem aquelas terríveis nuvens negras por perto. Ou, melhor ainda, convença-o a ler este livro. É essencial não offender o fumante afirmando que ele está poluindo a atmosfera ou que é, de alguma maneira, um indivíduo pouco limpo. Existe um consenso comum de que o ex-fumante é quem mais age dessa maneira. Acredito que isso tenha algum fundamento e esteja relacionado ao uso do Método da Força de Vontade. Como, apesar de ter abandonado o hábito, o ex-fumante não se livrou totalmente da lavagem cerebral, uma parte dele ainda acredita que está fazendo um sacrifício. Ele se sente vulnerável e seu mecanismo natural de defesa é atacar o fumante. Essa atitude pode ajudá-lo, mas não traz nenhum benefício àqueles que fumam. Apenas aborrece o fumante e o faz se sentir ainda mais desprezível, aumentando seu desejo de fumar.

Embora a mudança de atitude da sociedade em relação ao tabagismo seja o motivo principal que leva milhões de fumantes a abandonar o cigarro, ela não colabora efetivamente para que isso aconteça. Na verdade, só dificulta o processo. Muitos fumantes hoje em dia acreditam que estão parando por motivos ligados à saúde. Isso não é uma verdade absoluta. Embora os enormes riscos à saúde sejam, é claro, uma questão fundamental, os fumantes vêm se matando há muito tempo e isso nunca fez a menor diferença. Na verdade, os indivíduos estão deixando de fumar porque a

sociedade passou a enxergar o que realmente é o tabagismo: um asqueroso vício numa droga. O prazer sempre foi uma ilusão, e essa atitude acaba de vez com a ilusão, de maneira que não resta ao fumante nada a que se apegar.

A proibição de fumar no metrô é um exemplo clássico do dilema que o fumante enfrenta. Ou ele toma uma atitude do tipo “Tudo bem, se não posso fumar no metrô, vou encontrar outra maneira de circular pela cidade” – o que não lhe traz nenhum benefício, só faz com que a empresa de transportes urbanos perca uma parte de seus lucros. Ou ele diz: “Tudo bem, isso vai me ajudar a diminuir o número de cigarros.” Então, em vez de acender um ou dois cigarros no metrô – o que não lhe traria nenhum prazer –, ele fica sem fumar por uma hora. Durante esse período de abstinência forçada, porém, o fumante não apenas vai se sentir mentalmente privado e ficará à espera da recompensa como seu corpo também estará ansiando por nicotina – e, ah!, como aquele cigarro será valioso quando ele, finalmente, puder ser aceso.

Períodos de abstinência forçada não reduzem o consumo de cigarros, porque o indivíduo acaba se permitindo fumar mais quando não há nenhuma proibição. A única consequência é que esses intervalos imprimem na mente do fumante a idéia de que os cigarros são preciosos e de que ele depende deles.

As mulheres grávidas também sofrem o efeito traiçoeiro da abstinência forçada. A sociedade permite que as adolescentes sejam bombardeadas por uma intensa propaganda massiva que as vicia. Então, no período que é, provavelmente, o mais estressante de suas vidas, quando suas mentes iludidas as levam a acreditar que desejam fumar, os profissionais da área médica as chantageiam para que deixem de fumar em razão dos prejuízos que podem causar ao bebê. Muitas não conseguem abandonar o vício e são forçadas a carregar esse sentimento de culpa pelo resto da vida. Outras param e come moram: “Ótimo, farei esse sacrifício pelo bebê e depois de nove meses estarei curada.” Então vêm o medo e as dores do parto, seguidos pelo momento de maior emoção de suas vidas.

O bebê chega – e o velho mecanismo de gatilho volta a operar. Parte da lavagem cerebral ainda está ali e, antes mesmo de o cordão umbilical ser cortado, a mãe já está com um cigarro na boca. O

arrebatamento bloqueia o gosto estranho. Ela não tem a intenção de viciar-se outra vez. “Só um cigarro”, pensa. Tarde demais! Já está viciada. A nicotina entrou de novo em seu organismo. O antigo anseio vai recomeçar e, mesmo que não se vicie imediatamente, a depressão pós- parto terá todas as chances de arrebatá-la. Embora os viciados em heroína sejam criminosos de acordo com a legislação britânica, a atitude da sociedade em relação a eles é de compaixão: “O que podemos fazer para ajudar esses patéticos indivíduos?” Deveríamos adotar a mesma postura em relação ao pobre fumante. Ele não fuma porque deseja, mas porque acredita que precisa e, ao contrário do viciado em heroína, costuma sofrer anos e anos de tortura mental e física. Dizemos sempre que uma morte rápida é melhor que uma morte lenta, por isso não inveje o infeliz fumante. Ele merece a sua compaixão.

Capítulo 44 - Conselhos aos não-fumantes

Estimule seus amigos e familiares fumantes a ler este livro.

Em primeiro lugar, leia este livro com atenção e tente colocar-se no lugar do fumante.

Não o force a ler nem tente fazê-lo parar de fumar dizendo que está arruinando a própria saúde ou que está jogando dinheiro no lixo. Ele já sabe disso melhor que você. As pessoas não fumam porque gostam ou porque querem. Elas dizem isso a si mesmas e aos outros apenas para manter o respeito por si próprias. Elas fumam porque são dependentes do cigarro, porque acreditam que ele as relaxa e lhes dá coragem e confiança. E também porque têm a ilusão de que, sem o cigarro, a vida nunca mais seria tão agradável. Se você tentar obrigar um fumante a parar, ele se sentirá como um animal enjaulado e seu desejo de fumar só aumentará. Isso pode transformá-lo num fumante secreto, valorizando ainda mais o cigarro em sua mente (ver capítulo 26).

Em vez disso, concentre-se no outro lado da moeda. Coloque o fumante na presença de ex-fumantes (há 15 milhões deles somente na Grã-Bretanha). Peça que relatem suas experiências e contem como também pensavam que estavam viciados para sempre e como a vida deles ficou muito melhor sem o cigarro.

Quando conseguir convencer o fumante de que ele é capaz de parar, sua mente vai começar a se abrir. Então, fale sobre a ilusão criada pela crise de abstinência. O cigarro não oferece nenhum estímulo; ao contrário, ele destrói a confiança e torna o indivíduo irritado e tenso.

O fumante agora estará pronto para ler este livro. Sua expectativa será a de ler páginas e mais páginas sobre câncer de pulmão, doenças cardíacas, etc. Explique a ele que a abordagem é completamente

diferente e que referências a doenças são uma fração mínima do material apresentado.

Ajude-o durante a crise de abstinência.

Independentemente de o ex-fumante estar ou não enfrentando dificuldades com a crise de abstinência, parta do pressuposto de que ele está sofrendo. Não tente minimizar seu desconforto dizendo a ele que é fácil parar. Em vez disso, diga-lhe a todo instante como você está orgulhoso, como a aparência dele melhorou, como seu cheiro se tornou mais doce, como a respiração dele parece mais fácil. É essencial fazer isso sempre. Quando um fumante decide se livrar do cigarro, a euforia por estar finalmente tentando e a atenção dos amigos e colegas podem ajudá-lo no processo. Entretanto, ele tende a se esquecer com rapidez dos benefícios de parar, por isso não deixe de elogiá-lo.

Se o ex-fumante deixa de falar de cigarros, você pode achar que ele já se esqueceu do velho hábito e que é melhor não lembrá-lo. Em geral, com o uso do Método da Força de Vontade, acontece exatamente o contrário: o ex-fumante tende a ficar obcecado pelo cigarro. Não tenha medo de trazer o assunto à baila e continue a elogiá-lo. Se ele não quiser que você o lembre disso, só precisa pedir que não toque mais nesse ponto.

Faça tudo o que estiver ao seu alcance para aliviá-lo das pressões durante a crise de abstinência. Pense em maneiras de tornar a vida dele interessante e agradável.

Esse também pode ser um período difícil para os não-fumantes. Se um amigo ou familiar está mal-humorado, pode gerar um sentimento de desânimo geral. Por isso, previna-se: se o ex-fumante começar a se sentir irritado e quiser descontar em você, não revida. É exatamente nesse momento que ele mais precisa de seus elogios e de sua compreensão. Se você também estiver tenso, procure não demonstrar.

Uma das estratégias que eu usava quando tentava parar com a ajuda do Método da Força de

Vontade era ter uma crise de nervos, na esperança de que minha mulher ou meus amigos dissessem: “Não suporto vê-lo sofrendo desta maneira. Pelo amor de Deus, fume um cigarro.” Agindo assim, o fumante não perde a pose. Ele não está se entregando, está apenas seguindo ordens. Se um ex- fumante usar essa tática, jamais o encoraje a fumar. Em vez disso, diga: “Se é isso o que o cigarro faz com você, agradeço a Deus pelo fato de que logo você estará livre. Que maravilha você ter tido a coragem e o bom senso de parar.”

Epílogo

Ajude a acabar com essa infâmia

O tabagismo é a maior infâmia da sociedade. Na minha opinião, maior até que as armas nucleares.

Seguramente, a própria essência da civilização, a razão por que a espécie humana desenvolveu-se tanto, é o fato de sermos capazes de transmitir nosso conhecimento e nossas experiências não apenas uns aos outros, mas também às futuras gerações. Mesmo as espécies menos desenvolvidas têm necessidade de alertar seus descendentes sobre as armadilhas da vida.

Se os armamentos nucleares não explodirem, não haverá nenhum problema. As pessoas que defendem as armas nucleares podem continuar a dizer com orgulho: “Elas estão mantendo a paz.” Se explodirem, resolverão o problema do tabagismo e todos os outros males do mundo, e a grande vantagem dos políticos é que não vai sobrar ninguém para dizer: “Vocês estavam errados.” (Deve ser por isso que eles apóiam as armas nucleares.)

Entretanto, por mais que eu discorde da existência de armas nucleares, vejo que pelo menos essas decisões são tomadas de boa-fé. Seus defensores estão convencidos de que estão ajudando a humanidade. Já na questão do tabagismo não há como alegar isso diante das evidências dos malefícios do cigarro. Talvez por ocasião da última guerra as pessoas acreditassem piamente que o cigarro era fonte de coragem e confiança. Hoje, as autoridades sabem que isso é uma falácia.

A hipocrisia é inacreditável. A sociedade se angustia com o fato de existirem pessoas viciadas em cheirar cola ou em heroína. Comparado ao tabagismo, esse problema é irrelevante. Sessenta por cento da população já se viciou em nicotina e essas pessoas gastam uma boa parte do que ganham em cigarros. Milhares de indivíduos destroem suas vidas todos os anos porque se viciam. O fumo é, de longe, o maior assassino em nossa sociedade

e, ao mesmo tempo, uma importante fonte de renda para os governos. Na Inglaterra, o governo lucra 8 bilhões de libras (cerca de 32 bilhões de reais) por ano com a desgraça dos viciados em nicotina, e os impérios do tabaco têm autorização para gastar 100 milhões de libras (cerca de 400 milhões de reais) por ano para apregoar o uso dessa imundície.

As fábricas de cigarros imprimem em seus maços aquelas advertências do Ministério da Saúde sobre os malefícios do cigarro e os governos gastam fortunas em campanhas mostrando pessoas que sofrem de câncer, mau hálito ou que têm as pernas amputadas, para, depois, se justificarem moralmente dizendo: “Nós avisamos do perigo. A escolha é sua.” Um fumante tem tanta escolha quanto um viciado em heroína. Ele não decide viciar-se, mas é levado a cair numa armadilha muito sutil. Se houvesse possibilidade de escolha, os únicos fumantes amanhã de manhã seriam os jovens que estão começando e que acreditam que serão capazes de parar quando quiserem.

Qual a razão de tanta falsidade? Por que os viciados em heroína são vistos como criminosos e, assim mesmo, podem registrar-se como dependentes da droga e conseguir heroína de graça, além do tratamento para livrar-se do vício? Tente, porém, registrar-se como viciado em nicotina. Você não vai conseguir cigarros a preço de custo.

Se você for ao médico em busca de ajuda, ele lhe dirá: “Pare de fumar, isso o está matando.” Disso você já sabe há muito tempo. Ou, então, vai lhe prescrever gomas de mascar ou adesivos de nicotina, ou seja, outra forma de vício em nicotina, um tratamento que contém exatamente a droga da qual você deseja se livrar. E você ainda terá que pagar pela consulta!

Campanhas amedrontadoras não ajudam ninguém a abandonar o cigarro. Elas só dificultam o processo. Tudo o que conseguem é assustar os fumantes, o que faz com que queiram fumar ainda mais. Elas sequer evitam que os adolescentes se viciem. Os jovens sabem que o cigarro mata, mas sabem também que um único cigarro não os matará. Como é um hábito tão comum, mais cedo ou mais tarde, por pressões ou por curiosidade, eles acabarão experimentando o primeiro cigarro. E, *pelo* fato de o gosto ser tão ruim, irão, provavelmente, ficar viciados. Por que permitimos que essa infâmia continue? Por que os governos não fazem uma campanha eficiente?

Por que não dizem que a nicotina é uma droga e um veneno assassino, que não relaxa nem aumenta a confiança, mas destrói o sistema nervoso? Por que ninguém nos avisa que basta um único cigarro para nos tornarmos viciados?

Isso me faz lembrar de uma cena de *A máquina do tempo*, de H. G. Wells. O autor descreve um incidente num futuro distante, em que um homem cai num rio e começa a gritar pedindo ajuda, mas seus companheiros continuam sentados na margem, como se fossem um bando de animais, indiferentes ao desespero do afogado. Esse acontecimento, para mim, é desumano e profundamente perturbador. Considero que a apatia geral da sociedade em relação ao problema do tabagismo é uma atitude bastante semelhante.

Por que a sociedade permite que adolescentes saudáveis sofram uma lavagem cerebral que os levará a passar o resto da vida pagando uma fortuna pelo privilégio de destruírem a si mesmos física e mentalmente, numa existência de escravidão, imundície e doenças?

Você pode achar que estou exagerando e dramatizando os fatos. Não é verdade. A vida de meu pai foi interrompida aos cinquenta e poucos anos por causa do cigarro. Ele era um homem forte e poderia estar vivo até hoje.

Acredito que estive bem perto da morte aos quarenta e poucos anos de idade.

Tenho certeza de que, se tivesse morrido, não atribuiriam o meu óbito ao cigarro, e sim à hemorragia cerebral. Hoje passo a vida sendo procurado por pessoas com a saúde debilitada ou que estão nos últimos estágios de doenças terminais causadas pelo tabagismo. E, se você olhar para os lados, verá que também conhece muitas pessoas assim.

Existem sinais de mudanças na sociedade. Uma bola de neve já começou a se formar e espero que este livro ajude a transformá-la numa avalanche.

Você também pode ajudar espalhando a mensagem.

ADVERTÊNCIA FINAL

Você agora pode aproveitar o resto de sua vida como um não-fumante feliz. Para que isso aconteça, só precisa seguir estas simples instruções:

1. Mantenha este livro num lugar onde possa consultá-lo sem nenhuma dificuldade. Não o perca, não o empreste nem o dê de presente.
2. Se, alguma vez, você começar a sentir inveja de outros fumantes, tenha consciência de que eles é que estarão invejando você. Você não está sendo privado de nada. Eles é que estão.
3. Lembre-se de que você não gostava de ser fumante. Foi isso que o fez parar. Você tem prazer em ser um não- fumante.
4. Lembre-se: não existe nada parecido com “só um cigarro”.
5. Nunca duvide de sua decisão de jamais fumar outra vez. Você sabe que é a decisão certa.
6. Se tiver alguma dificuldade, entre em contato com uma de nossas clínicas. Você vai encontrar uma lista delas nas páginas seguintes.

Clínicas Al en Carr

As páginas seguintes contêm informações detalhadas sobre todas as clínicas EASYWAY espalhadas pelo mundo. Algumas delas também oferecem sessões para recuperação de dependentes de álcool e tratamentos para emagrecer.

Allen Carr garante que você vai achar fácil parar de fumar em uma das clínicas; caso contrário, receberá seu dinheiro de volta. A taxa de sucesso, baseada na garantia de devolução do dinheiro, é superior a 90%.

REINO UNIDO Disque-ajuda para parar de fumar: 0906 604 0220

Informações: 0800 389 2115

Site: www.allencarrseasyway.com

INGLATERRA

Londres

1C Amity Grove, Raynes Park, Londres SW20 OLQ

Tel.: 020 8944 7761

Fax: 020 8944 8619

Terapeutas: John Dicey, Sue Bolshaw, Sam Carroll, Colleen Dwyer, Crispin Hay e Jenny Rutherford

E-mail: postmaster@allencarr.demon.co.uk

Birmingham

415 Hagley Road West, Quinton, Birmingham B32 2AD
Tel./fax: 0121 423 1227

Terapeutas: John Dicey, Colleen Dwyer e Crispin Hay

E-mail: easywayadmin@tiscali.co.uk

Bournemouth e Southampton

Tel./fax: 01425 272757

Terapeutas: John Dicey e Colleen Dwyer

Brighton

Tel.: 0800 028 7257

Terapeutas: John Dicey e Colleen Dwyer

Bristol e Swindon

Tel.: 0117 950 1441

Terapeuta: Charles Holdsworth-Hunt E-mail:
stopsmoking@easywaybristol.co.uk Site: www.easywaybristol.co.uk
Terapeuta do Peso Ideal: Eva Gray E-mail: eva@evagray.net

Site (Peso Ideal): www.evagray.net

Buckinghamshire: High Wycombe, Oxford e Aylesbury

Tel.: 0800 0197 017

Terapeuta: Kim Bennett

E-mail: kim@easywaybucks.co.uk Site:
www.easywaybucks.co.uk

Exeter

Tel.: 0117 950 1441

Terapeuta: Charles Holdsworth-Hunt E-mail:
stopsmoking@easywayexeter.co.uk Site: www.easywayexeter.co.uk
Kent

Tel.: 01622 832 554

Terapeuta: Angela Jouanneau

E-mail: easywaykent@yahoo.co.uk

Manchester

Tel.: 0800 804 6796

Terapeuta: Rob Groves E-mail:

stopsmoking@easywaymanchester.co.uk Site:
www.easywaymanchester.co.uk Terapeuta do Peso Ideal: Eva Gray

E-mail: eva@evagrays.net

North East

Tel./fax: 0191 581 0449 Terapeuta: Tony Attrill

E-mail: info@stopsmoking-uk.net Site:
www.easywaynortheast.co.uk Reading

Tel.: 0800 028 7257

Terapeutas: John Dicey e Colleen Dwyer

Staines/Heathrow

Tel.: 0800 028 7257

Terapeutas: John Dicey e Colleen Dwyer

Yorkshire

Tel.: 0800 804 6796

Terapeuta: Rob Groves E-mail:

stopsmoking@easywayyorkshire.co.uk

Site:

www.easywayyorkshire.co.uk Terapeuta do Peso Ideal: Eva Gray

E-mail: eva@evagrays.net

ESCÓCIA

As sessões acontecem por toda a Escócia.

Tel.: 0845 450 1375

Terapeuta: Joe Bergin

E-mail: info@easywayscotland.co.uk

Site:

www.easywayscotland.co.uk

IRLANDA DO NORTE

P.O. Box 243, Derry, N. Ireland, BT48 0WX

Tel.: 0800 587 5212

Terapeuta: Ciara Orr

E-mail: ciara@easywayni.com Site: www.easywayni.com

PAÍS DE GALES

Cardiff e Swansea

Tel.: 0117 950 1441

Terapeuta: Charles Holdsworth-Hunt E-mail:
stopsmoking@easywaycardiff.co.uk Site: www.easywaycardiff.co.uk

REPÚBLICA DA IRLANDA

Dublin e Cork

Ligações locais: 1 890 EASYWAY (37
99 29)

Tel.: 01 494 9010

Fax: 01 495 2757

Terapeutas: Brenda Sweeney e equipe E-mail:
info@allencarr.ie

Site: www.easyway.ie

ÁFRICA DO SUL

Central de informações e reservas: 0861 100 200

Site: www.allencarr.co.za

Cidade do Cabo 15 Draper Square, Draper St, Claremont 7708

Tel.: 021 851 5883

Celular: 083 600 5555 Terapeuta: Dr. Charles Nel

E-mail: easyway@allencarr.co.za

Pretória

Tel.: 084 (EASYWAY) 327 9929

Terapeuta: Dudley Garner

E-mail: info@allencarr.co.za

ALEMANHA

As sessões acontecem por toda a Alemanha.

Central de informações e reservas: 08000 RAUCHEN (0800 07282436)

Kirchenweg 41, D-83026 Rosenheim Tel.: 0049 (0) 8031 90190-0 Fax: 0049 (0) 8031 90190-90

Terapeutas: Erich Kellermann e equipe E-mail: info@allen-carr.de

Site: www.allen-carr.de

AUSTRÁLIA

Melbourne

148 Central Road, Nunawading, 3131, Victoria

Tel.: 03 9894 8866

Fax: 03 8812 2030

Terapeuta: Trudy Ward

E-mail: vic@allencarr.com.au Site: www.allencarr.com.au

Sydney

P.O. Box 309, Balmain, NSW 2041 Tel./fax: 1300 785180

Terapeuta: Natalie Clays E-mail: nsw@allencarr.com.au Site: www.allencarr.com.au

ÁUSTRIA

As sessões acontecem por toda a Áustria.

Central de informações e reservas: 0800 RAUCHEN (0800 7282436)

Triesterstraße 42, 8724 Spielberg

Tel.: 0043 (0) 3512 44755

Fax: 0043 (0) 3512 44755-14

Terapeutas: Erich Kellermann e equipe E-mail: info@allen-carr.at

Site: www.allen-carr.at

BÉLGICA

Antuérpia

Koningin Astridplein 27 B-9150 Bazel Tel.: 03 281 6255

Fax: 03 744 0608 Terapeuta: Dirk Nielandt

E-mail: easyway@dirknielandt.be Site: www.allencarr.be

CANADÁ

Central de informações e reservas: 1866 666 4299

75 Brookfield Rd., Oakville, ON, L6K 2 Y8

Contato: Nicole Garga Tel.: 905-8497736

E-mail: nicoleg@allencarrseasyway.ca
www.allencarrseasyway.ca

Site:

CARIBE

Guadalupe, Antilhas

Tel.: 05 90 84 95 21

Terapeuta: Fabiana de Oliveira

E-mail: allencaraibes@wanadoo.fr COLÔMBIA

Bogotá

Tel.: (571) 2365794 ou (571) 5301802

Terapeuta: José Manuel Durán

E-mail: info@esfacildejardefumar.com
www.esfacildejardefumar.com

Site:

DINAMARCA

Copenhague

Asger Rygsgade 16, 1th, 1727 Copenhague V

Tel.: 519 03536

Terapeuta: Mette Fonss

E-mail: mette@easyway.dk Site: www.easyway.dk

EQUADOR

Quito

Gaspar de Villarroel E9-53y Av. Shyris 3er piso, Quito Tel./fax:
02 2820 920

Terapeuta: Ingrid Wittich E-mail: toisan@pi.pro.ec
ESLOVÁQUIA / REPÚBLICA TCHECA

Terapeuta: Leo Baier

E-mail: a.baier@easyway-sk-cz.com

ESPANHA

Madri e Barcelona (*disponível também em outras áreas*)

Felisa Campuzano, 21, 39400 Los Corrales de Buelna,
Cantabria

Tel.: 902 10 28 10

Fax: 942 83 25 84

Terapeutas: Geoffrey Molloy e Rhea Sivi e equipe E-mail:
easyway@comodejardefumar.com Site: www.comodejardefumar.com

EUA

Os seminários acontecem regularmente em Nova York e em Los Angeles.

Central de informações e reservas: 1 866 666 4299

E-mail: info@allencarrusa.com Site: www.allencarrusa.com

FRANÇA

As sessões acontecem por toda a França. Central de informações e reservas: 0800 FUMEUR

11b rue St Ferreol, 13001 Marselha Tel.: 33 (4) 91 33 54 55

Terapeutas: Erick Serre e equipe E-mail: info@allencarr.fr Site: www.allencarr.fr

HOLANDA

Amsterdã

Pythagorasstraat 22, 1098 GC Amsterdã

Tel.: 020 465 4665

Fax: 020 465 6682

Terapeuta: Eveline de Mooij

E-mail: amsterdam@allencarr.nl

Nijmegen

Van Heutszstraat 38, 6521 CX Nijmegen

Tel.: 024 336 03305

Terapeuta: Jacqueline van den Bosch E-mail: nijmegen@allencarr.nl

Site: www.allencarr.nl

Roterdã Mathenesserlaan 290, 3021 HV Roterdã

Tel.: 010 244 0709

Fax: 010 244 07 10

Terapeuta: Kitty van't Hof

E-mail: rotterdam@allencarr.nl

Utrecht

De Beaufortlaan 22B, 3768 MJ Soestduinen (gem. Soest)

Tel.: 035 602 94 58

Terapeuta: Paula Rooduijn E-mail: soest@allencarr.nl

ILHAS MAURÍCIO

Tel.: 00230 727 5103

Terapeuta: Heidi Houreau

E-mail: allencarmauritius@yahoo.com

ISLÂNDIA Reijavic

Skeidarvogur 147, 104 Reijavic

Tel.: 553 9590

Fax: 588 7060

Terapeuta: Petur Einarsson

E-mail: easyway@easyway.is

ITÁLIA

Milão

Via Renato Fucini, 3, 20133 Milão

Tel./fax: 02 7060 2438

Celular: 0348 354 7774 Terapeuta: Francesca Cesati

E-mail: info@easywayitalia.com Site: www.easywayitalia.com

JAPÃO

Tóquio

Roop Toranomom 5F 2-9-2 Nishi- Shinbashi Minato-ku, Tóquio
Japão 105-0003

Tel.: +81 3 3507 4020

Fax: +81 3 3507 4022

Terapeuta: Miho Shimada E-mail: info@allen-carr.jp Site:
www.allen-carr.jp

MÉXICO

Tel.: (5255) 2623 0631

Terapeuta: Jorge Davo

E-mail: info@allencarr-mexico.com Site: www.allencarr-mexico.com

NORUEGA

Oslo

Bygdøy Allé 9 c, 0257 Oslo

Tel.: 22 43 41 00

Fax: 22 43 40 99 Terapeuta: Laila Thorsen

E-mail: post@easyway-norge.no Site: www.easyway-norge.no

NOVA ZELÂNDIA

Auckland

472 Blockhouse Bay Road, Auckland 1007

Tel.: 09 626 5390

Celular: 027 4177077 Terapeuta: Vickie Macrae

E-mail: vickie@easywaynz.co.nz Site: www.easywaynz.co.nz

Christchurch

P.O. Box 29363, Christchurch Tel.: 021 737810

Terapeuta: Maria Roe

E-mail: easyway@allencarr.co.nz Site: www.allencarr.co.nz

POLÔNIA

Varsóvia

Ul. Wilcza 12 B m 13, 02-532 Varsóvia

Tel.: 22 621 36 11

Terapeuta: Anna Kabat

E-mail: annakabat@hotmail.com

PORTUGAL

Porto

Edifício Zarco, Rua Gonçalves Zarco 1129B, sala 109,

Leca de Palmeira, 4450-685 Matosinhos Tel.: 22 9958698

Terapeuta: Ria Slof

E-mail: info@comodeixardefumar.com

Site:

www.comodeixardefumar.com SUÍÇA

Central de informações e reservas: 0800 RAUCHEN (0800 / 728 2426)

Schöntalstr. 30, Ch – 8486 Rikon – Zurique

Tel.: 0041 (0)52 383 3773

Fax: 0041 (0)52 3833774

Para sessões oferecidas na parte francesa e também na parte italiana da Suíça:

Tel.: 0800 728 2436

Terapeutas: Cyrill Argast e equipe E-mail: info@allen-carr.ch

Site: www.allen-carr.ch

TURQUIA

Tel.: 0090 212 3585307

E-mail: info@allencarrturkiye.com Site:
www.allencarrturkiye.com Sobre o autor ALLEN CARR era um bem-sucedido contador que fumava cem cigarros por dia. Em 1983, após incontáveis tentativas fracassadas de parar, ele finalmente descobriu algo que todo fumante procura: um método fácil para parar de fumar.

Desde então, ele se dedica a ajudar outras pessoas a abandonar o vício do cigarro. O inglês começou a dar consultas para fumantes, transpôs seu método para um livro e montou uma rede de clínicas, hoje espalhadas por cerca de 30 países. Lançado originalmente em 1985, *O método fácil de parar de fumar* já ultrapassou a marca de 7 milhões de exemplares vendidos e foi traduzido para mais de 25 idiomas.

O ponto comum em todo o trabalho de Allen Carr é a remoção do medo. Seu talento está na eliminação das fobias e ansiedades que impedem as pessoas de usufruir plenamente a vida.