AQUI SE FUMA !

AQUI SE PARA!

IGOR BASTOS POLONIO

Fica autorizada a reprodução do texto e ilustrações, no todo ou em parte, desde que se não altere o sentido e não seja usado para obtenção de lucros, bem como seja citada a fonte.

1- INTRODUÇÃO PG 3

2- A DEPENDÊNCIA DA NICOTINA PG 7

3- MOTIVAÇÃO, CERTO X ERRADO, FÁCIL X DIFÍCIL PG 11

4- MUDANÇA PG 15

5- VONTADE X NECESSIDADE PG 20

6- CORAÇÃO PG 23

7- NÃO SE DÊ OPÇÃO PG 28

8- SER AO INVÉS DE TER PG 31

9- DIGA SIM PRA VOCÊ PG 35

10- REAÇÕES PROGRAMADAS PG 39

11- DUPLA MENSAGEM PG 42

12- LUTO PG 45

13- RESPONSABILIDADE PG 47

14- SENSAÇÕES PG 51

15- RESPIRAÇÃO PG 54

16- SE FUMAR NÃO FIZESSE MAL À SAÚDE... PG 57

17- SOFRIMENTO PG 60

18- CONCLUSÃO PG 62

INTRODUÇÃO

As possibilidades são ilimitadas! Quem nos limita? Nós mesmos! Começo este livro com esta primeira linha, pois esta frase é a principal ferramenta que você terá para parar de fumar. Mas a questão é, se você esta lendo este manuscrito pois quer parar de fumar, já começou "errado". Você lerá este livro se quiser iniciar a trilha do caminho sólido do autoconhecimento. Também não darei aqui nenhuma receita para nada, pois a melhor receita é seguir as próprias experiências, quer estejam elas "certas" ou "erradas". E é através da dor de algumas de nossas experiências que conseguimos enxergar o verdadeiro caminho. Neste caminho não existem arrependimentos, não existe porem, nem quando e por quê. Existe você e você é muito, mas muito importante.

Quando iniciei o trabalho da medicina, tinha em minha mente e coração poder ajudar as pessoas. Mas realmente só pude começar a ajudar mais quando passei por algumas dores que me fizeram "acordar" do meu estado de inércia completa e absoluta. Pois a ideia que a maioria das pessoas têm sobre os médicos é que podem ajudar as pessoas com remédios. Porém não acho que esta seja a melhor forma de ajudar, pois inúmeras doenças são "fabricadas" por nós mesmos. O tabagismo é um exemplo disso. E é uma doença em que os remédios têm pouco efeito. Muitas pessoas que os tomam param de fumar por um tempo e depois voltam. A recaída é muito grande.

Então qual é o problema das pessoas que fumam? Os mesmos de todas as pessoas, mas com a diferença que o tabagismo é uma doença e tem alguns genes implicados. Mas também é muito fácil explicar tudo pela genética. Ela pode servir de consolo e desculpa. Este é o movimento da medicina de hoje, principalmente da medicina ocidental, tentar tratar as doenças com medicações e não enxergar as causas por trás das doenças. Entender as doenças com bases moleculares e genéticas e deixar de enxergar o ser humano por trás das doenças. É por isso que me interessei pelo mundo fascinante da medicina do ser humano, que é a verdadeira medicina, centrada em gente. Quem tentar tratar o tabagismo como uma questão simplista, achando que uma medicação pode ter efeitos milagrosos, cairá do cavalo, pois os lançamentos da indústria farmacêutica muitas vezes não se centram no ser humano e sim em vender mais remédios e gerar mais lucros para os donos dos laboratórios. Não quero aqui execrar a indústria, que muitas vezes contribuem em muito para o avanço da medicina, mas quero deixar claro que tanto a medicina, quanto a indústria

farmacêutica devem se centrar nos interesses do ser humano e não do dinheiro. Por que as medicações mais baratas estão saindo do mercado? Muitas vezes medicações extremamente eficazes! Isto é apenas um convite à reflexão, para você que pensa em parar de fumar e procura o médico querendo que ele passe uma medicação que seja milagrosa e que vá fazer parar de fumar. Qual remédio você quer? Os principais, no caso do tabagismo, estão dentro de você!

Caro leitor, este livro foi escrito para que você se encontre na vida. Não quero ser caminho de ninguém , nem que sigam meus exemplos. Eu usarei situações de aprendizado que tive em minha vida e em exemplos práticos da minha experiência com os fumantes para que você tente se entender. O objetivo não é parar de fumar, pois se este for o objetivo principal você não irá conseguir. O objetivo é você se encontrar. É você se conhecer. Quando isto ocorrer você parará de fumar. O movimento de parar de fumar será consequência. Você não deve esperar por isso. Tudo que esperamos na vida pode nos gerar frustrações. Não espere nada. Este livro não tem esta pretensão. Isto é um simples manual que resolvi escrever de situações e experiências que aconteceram comigo e que acredito poder ajudá-lo. Isto porque somos todos ligados pelo fluido universal, que é Deus. E é através Dele que podemos dizer que somos todos UM!

Você também sabe que os fumantes misturam quase tudo em suas vidas com o cigarro. Isto aprendi após vários anos de experiência em ouvi-los, no atendimento médico e nas sessões de terapia em grupo de tabagismo.

O leitor deve estar se perguntando se eu já fumei. Como um não fumante poderá ajudar um fumante a parar de fumar? Em primeiro lugar este não é o objetivo do livro. Como já disse somente a mudança trará a consequência de parar de fumar. Mas eu tentei virar fumante no final do colegial e início da faculdade. Porém, um dia depois de ter fumado quase um maço de cigarro numa festa da faculdade e ter passado toda a madrugada vomitando, e em outro que vi minha língua amarela de nicotina, vi que não queria aquilo para mim. Vi como eu era importante pra mim mesmo e desisti. Mas aqui você não encontrará dicas para parar de fumar. Quero dar aos leitores dicas de experiências e vida que podem ajudá-los em todas as situações, inclusive em

parar de fumar. Esta situação colocarei como a menor de todas, pois tenho certeza que vocês já fizeram coisas e conseguiram coisas muito mais difíceis!
Boa leitura!

A DEPENDÊNCIA DA NICOTINA

A nicotina é uma droga extremamente poderosa. Causa mais dependência que a cocaína. Mas é uma droga socialmente aceita. Quem fuma, no geral não apresenta distúrbios importantes do comportamento, exceto por alguma excitação e euforia, mas que aos olhos do leigo passam facilmente por traços de personalidade.

Quando chega ao cérebro, o que ocorre em alguns segundos, devido à absorção sublingual, ocupa receptores cerebrais e provoca a liberação de dopamina, que é a substância que causa os efeitos prazerosos. Além disso, induz liberação de noradrenalina, um neurotransmissor que provoca alerta, aumento da concentração, aumento da pressão arterial e frequência cardíaca, perda de apetite e perda de sono. Tudo isto, faz com que a nicotina seja muito associada pelos fumantes às atividades que demandam estímulo e concentração.

Quando experimenta o cigarro, o indivíduo tem 50% de chance de se viciar, conforme algumas estatísticas.

A partir daí, a interação social faz com que o indivíduo comece a desenvolver a dependência psicológica.

Existem dois tipos de dependência, quando falamos de algumas drogas, a dependência física e a dependência psicológica.

No caso da nicotina, a dependência física só é percebida pelo fumante quando ele para de fumar e enfrenta a chamada síndrome de abstinência.

A síndrome de abstinência é um conjunto de sintomas que a pessoa sente quando para de fumar. O cérebro "pede" a nicotina, então a pessoa terá fissura, que é o desejo intenso de fumar, o que geralmente dura de três a cinco minutos. Além disso, terá também irritabilidade, dificuldade de concentração, dores de cabeça, insônia, sudorese e taquicardia. Tudo isto faz com que quem enfrenta esta síndrome fique extremamente apavorado e não tenha coragem de parar. A síndrome de abstinência, para quem não usa medicações, dura no máximo 4 semanas. É importante ressaltar que a síndrome ocorre principalmente naqueles que fumam mais de um maço de cigarros por dia. Após este período, o indivíduo terá somente a dependência psicológica da nicotina e os hábitos associados.

A dependência psicológica representa situações e sentimentos que a pessoa associa ao cigarro, por exemplo, ansiedade e nervosismo. Vou colocar um

exemplo. Uma pessoa que comece a fumar hoje e no dia seguinte passe por um estresse muito grande, por exemplo, a perda do emprego. Nesta hora entra em um desespero e sensação de impotência. Alguém que fuma e está do lado desta pessoa diz a ela: - Fume um cigarro que melhora, você vai se acalmar. Seria o mesmo que dizer: - tome um copo de água com açúcar. Coincidentemente a pessoa se acalma e associa aquela situação com o cigarro. Daí pra frente toda vez que ela passar por quaisquer situações de estresse, automaticamente pegará o cigarro. Falo que é coincidência, pois o cigarro causa nervosismo e ansiedade, pois a nicotina é uma droga estimulante do sistema nervoso.

Citei a palavra automatismo, pois esta é outra característica da dependência psicológica. A pessoa automaticamente pega o cigarro e quando vê, já está fumando. Isto é muito comum e muito difícil de combater. Seria o mesmo que aprender a dirigir ou andar de bicicleta. No começo a pessoa pensa nos movimentos. Com o tempo vem o automatismo e ela não pensa mais. Até fuma cigarros dirigindo! Uma atividade motora extremamente complexa e que exige coordenação.

Neste contexto convém também falar de um cientista do século 19 chamado Pavlov. Pavlov fez um experimento com cães. Todo dia tocava uma campainha e dava carne aos animais. Em um certo dia resolveu tocar a campainha, não dar carne e observar o que ocorria. Viu que os animais ficaram extremamente agitados e salivavam, pois já tinham associado a campainha a receber carne. Ele chamou isto de reflexo condicionado, ou seja, no começo o estímulo tem que passar pelo cérebro, mas depois de certo tempo, vira reflexo, não precisando passar. Qual é a sua campainha para fumar? O fumante tem muitos reflexos condicionados, por exemplo, ele associa que o cigarro depois do almoço ou fumado junto com o café é prazeroso. Com isso, toda vez que ele almoçar ou tomar café, automaticamente ele pegará um cigarro. Tem indivíduos que associam o cigarro a escrever no computador, ou ir a festas, ou a bebidas alcoólicas, churrascos, sensações de relaxamento. Tem indivíduos que fumam mais no trabalho. Outros fumam mais quando chegam em casa e assim por diante. As associações psicológicas são inúmeras. Quaisquer situações podem funcionar como gatilho.

Quando a pessoa para de fumar, esta lembrança do cigarro demora alguns meses a passar, até anos. É aí que ocorre a recaída. Por isso digo e lembro aos fumantes que serão sempre fumantes, mesmo se ficarem 20 anos sem fumar. Em qualquer momento pode voltar. É muito difícil mudar um hábito arraigado há vários anos.

Outra situação que ocorre é a sensação de luto. O cigarro para muitas pessoas é um companheiro. Lembro-me de uma vez que estava indo ao hospital lá pelas 6 da manhã. O sol estava nascendo nos fornecendo um espetáculo muito bonito. No meio da calçada, a alguns metros vi um mendigo sentado fumando seu cigarro e contemplando o nascer do sol. Naquela hora imaginei o que estaria passando pela cabeça dele. Ele estava sozinho e seu único companheiro era o cigarro. Isto para que o leitor entenda como pode ser a sensação de alguém que para de fumar. Aquele companheiro de anos, de uma hora pra outra vai embora e o que sobra? Sensação de luto! Vazio! Tristeza! E isto para qualquer pessoa é muito difícil de enfrentar, ninguém está efetivamente preparado para enfrentar um luto. Também podemos fazer a analogia com um divórcio. No começo é muito difícil enfrentar a falta daquela pessoa, mesmo que a estejamos odiando, nos acostumamos a ela. Mesmo que adquirimos uma doença pelo cigarro, o mesmo ocorrendo quando ficamos doentes por um término de relacionamento, ainda ficamos pensando nas situações e quanto aquela situação nos foi conveniente por muito tempo.

Iremos abordar neste livro principalmente a dependência psicológica e aspectos comportamentais da dependência à nicotina. Como já disse, quero que este simples manuscrito sirva de apoio e reflexão para você iniciar sua mudança de vida, mudança esta que terá como consequência parar de fumar. Por isso os capítulos serão estruturados de acordo com a situação de reflexão.

MOTIVAÇÃO , CERTO X ERRADO, FÁCIL X DIFÍCIL

A primeira coisa que perguntamos, quando estamos frente a um paciente que quer parar de fumar é sobre o por que de sua decisão. Muitos pacientes nos procuram pois a esposa ou marido se incomodam com o cigarro, ou mesmo os filhos. Muitas pessoas sentem-se discriminadas na sociedade, já que estamos tendo uma modificação de hábitos e costumes, pois o que antes era bonito, chique e dava status social, hoje é feio, faz mal a saúde e é caro para o bolso. Muitas pessoas nos procuram, pois estão com uma doença tabaco-relacionada e "precisam" parar de fumar. Nenhuma das situações acima será sólida para que a pessoa consiga parar. Isto porque para parar, o indivíduo precisa querer e a motivação precisa ser forte. Você tem que parar por você e não por nenhuma situação externa. Você já deve ter sentido o famoso peso na consciência quando fez ou faz algo errado. Quando você começa a sentir esta sensação em relação ao cigarro é por que você deve pensar em parar, pois esta traindo a você mesmo, esta deixando de agir com o coração, esta deixando de ter coragem, palavra muito bonita e que deriva da língua francesa (courage; do latim cor = coração + aticum = agir). Quando agimos com o coração não temos peso na consciência, nos sentimos leves. Nosso corpo nos dá mensagens neste sentido. Quando você faz algo que não quer seu corpo dá mensagens, você fica suando frio, com o coração disparado, sentindo náuseas, embrulho no estômago, angústia. Nesta hora quando você toma a decisão com coragem, agindo com seu coração e não com a razão, o seu corpo fica feliz, você sente um alívio imediato. Isto é porque você tomou a decisão certa. As vezes, um "estraga prazeres" pode te dizer que você não deveria ter feito isto ou aquilo pois ele fez e não deu certo. Aí muitas vezes as pessoas voltam atrás. Não fazem por medo, que é o contrário de agir com o coração. O medo cerceia o ser humano, o impede de fazer conquistas, de ousar, de progredir. Claro que algumas vezes ele nos livra do perigo, mas no geral, posso dizer que o medo é a prisão do ser humano. O importante de tudo isso é que você deve seguir suas próprias experiências, pois é assim que aprendemos. Siga sempre o coração, ele está SEMPRE certo.

Você deve neste momento estar se perguntando. Por que ele disse que a doença não é um motivo para parar de fumar? Alguns leitores talvez tenham visto pessoas com câncer, infartos, derrame cerebral fumar. Eu vejo isto todos os dias quando trabalho com tabagistas. Pessoas com câncer de laringe e

traqueostomizados (aquele "tubinho" que a pessoa tem no pescoço para poder respirar) fumando pela traqueostomia. Alguns pacientes levantam a redinha de crochê que usam para cobrir a traqueostomia e fumam pela traqueostomia! Para mim antigamente era uma imagem muito chocante, mas hoje sei que fazem isto, pois estão doentes em todos os sentidos, corpo, mente e alma. Quero dizer ao leitor que se a motivação para parar de fumar for apenas a saúde, não será suficiente, muitas vezes. Existe também aquele paciente que está na dúvida e vai ao médico fazer um "check-up". Quando o médico fala que está tudo bem com sua saúde, ele decide continuar fumando, pois na cabeça dele, nunca terá uma doença relacionada ao cigarro.

E aí, depois de tudo isto é certo ou errado fumar?

A resposta é : depende do ponto de vista.

É certo ou errado roubar bancos? Traficar drogas? Dirigir bêbado?

Depende do ponto de vista. No âmbito do bandido, tudo isto é certo e ele não sente peso na consciência, ele continuará fazendo. No âmbito do policial e da maioria das pessoas é completamente execrável.

Se você está fumando, acha que tudo isto que estou falando é uma bobagem, está bem resolvido com a situação e não sente nenhum peso na consciência, continue fumando. Quem sou eu para dizer ao contrário. Mas te digo uma coisa, você está apto e bem resolvido quando como consequência tiver um infarto, um câncer, quando depender 24 horas por dia de oxigênio? Se a resposta é não, você não "banca" esta situação, então não pode fumar, pois não está apto a assumir as consequências de suas ações. Quero dizer com isso que você, com este pensamento ainda não tomou as rédeas da própria vida.

Parar de fumar é fácil ou difícil? Esta resposta também depende do ponto de vista. Para algumas pessoas, é muito fácil, param de um dia pro outro. Isto porque já completaram um longo trajeto de mudanças e o cigarro não cabe mais na vida delas. Para as pessoas que acham difícil, pode ser por ambivalência, ou seja, querem parar de fumar quando pensam na saúde, mas não querem quando pensam nos prazeres pequenos associados ao cigarro. Estão "em cima do muro". Para estas pessoas será muito difícil parar. Isto porque não completaram as mudanças. Vários pacientes têm graus de dificuldade variáveis, pois cada um pode estar em um estágio de motivação.

Existem cinco estágios de motivação de acordo com Prochaska e Di Clemente: pré-contemplativo, quando a pessoa não quer parar. Neste estágio pode até se irritar com a insistência. Contemplativo, quando ainda esta ambivalente, ou seja "em cima do muro" . Preparação para ação: neste estágio, o paciente já decidiu parar e está "tomando coragem". Às vezes um "empurrão" é o suficiente para ele iniciar o processo ou procurar ajuda. É neste estágio que podemos realmente ajudar quem quer ser ajudado. Ação: nesta fase o paciente age, ou seja, para de fumar. Manutenção: nesta fase o paciente já parou e está sem fumar. Pode recair a qualquer momento. Falaremos das recaídas mais a frente. Tem uma história de uma pessoa que estava em alto mar se afogando e começou a rezar para Jesus. Jesus apareceu e disse a ela: mexa os braços meu filho. Ele fez o que Jesus falou e se salvou. Quero dizer que mesmo se Deus quiser, você só parará de fumar se agir. Aja como quem quer parar. Pare de esperar! Quem espera nunca alcança!

MUDANÇA

Já falamos um pouco da mudança, mas não em como mudar. Este talvez seja um dos maiores desafios de toda a humanidade. Só existe mudança através da conscientização da necessidade de mudar ou através de processos dolorosos. Mudanças geram ansiedade, ansiedade gera medo e medo gera paralisia. O que é mais cômodo para você? Continuar do jeito que está, tendo seus prazeres cotidianos, seu jeito de ser, ou mudar totalmente? E para pessoas que mudam de emprego, de local, de vida, de país, de companheiro, de hábitos? A maioria das vezes é por necessidade e não por vontade, o que falaremos mais pra frente. Necessidade, pois atingiu um ponto crítico, não dava mais para continuar do jeito que estava. Por exemplo, sou descendente de imigrantes italianos. Na Itália do final do século XIX, após a unificação italiana, predominava a pobreza extrema. Muitos italianos tiveram a atitude corajosa de mudar de país. Muitos foram para os EUA e muitos vieram para o Brasil. Aqui encontraram situações adversas, dificuldades. Muitos passaram fome, mas o ímpeto da mudança e a fé na vida fizeram muitos deles prosperarem. Pois trabalharam pela mudança e isto é um aspecto que quero colocar, quem não trabalha pela própria mudança nunca muda. Quem não começa HOJE, nunca começa. Quem espera coisas fáceis como ganhar na mega- sena para mudar, morre esperando e nunca ganha. Qual é a satisfação de conseguir tudo de "mão beijada"? Muitas pessoas assim crescem sem o ímpeto da mudança, sem coragem, sem atitude, sem fé, sem determinação. E o ser humano é muito poderoso, ele é capaz das coisas mais incríveis! Temos dentro de nós o germe da criação divina, pois todos somos filhos de Deus e parafraseando aquela música da Legião Urbana: "por que esperar se podemos começar tudo de novo, AGORA MESMO, o sol nasce para todos, só não sabe quem não quer! "

Vou contar uma experiência pessoal. No final de 2010, estava numa fase muito ruim do meu casamento. Eu e minha esposa nos divorciamos. Os dois precisavam mudar, mas na hora não enxergamos que podíamos mudar juntos. O fato é que de um dia para o outro me vi sem minha família, morando novamente com meu pai. A tristeza que tomou conta de mim foi tão grande, que pensei em morrer várias vezes, pois a vida pra mim não tinha mais sentido. Mas por convicções religiosas não tive coragem de tentar o suicídio. Mesmo por que no que acredito, a morte não acaba com o sofrimento, pois a vida continua após. Foi aí que resolvi tentar melhorar, após a dor em que eu havia

mergulhado. Digo que eu havia mergulhado, pois não precisava dela para mudar. Inconscientemente busquei esta ruptura para poder melhorar, foi uma escolha inconsciente e não consciente. Este é o problema, todas as nossas escolhas somos nós mesmos que fazemos, mesmo as inconscientes. Por isso cuidado com o que pensa hoje, pois amanhã isto irá acontecer. Será que no passado pensei que um dia podia me separar !? Claro que não conscientemente, mas inconscientemente. Também as atitudes que tive comigo mesmo não foram as responsáveis pela minha separação? Pense nisso, o que fazemos para nós mesmos.

O fato é que procurei ajuda de um profissional, que me ajudou me encontrar novamente. Quando cheguei para falar com ele, disse que estava lá para salvar meu casamento. Ele me disse que com este pensamento eu perderia meu casamento. Foi o que aconteceu. Ele disse que eu estava lá para que EU MESMO ME SALVASSE. Se eu me salvasse consequentemente salvaria tudo, tudo ficaria bem. Ou seja, comecei a centrar em mim, comecei a me preocupar comigo, com minhas prioridades, com minha vida, com meu bem estar. Mas o leitor pode achar que, com isso, posso ser egoísta. Eu digo que não, pois somente quando ajudamos a nós mesmos, podemos ajudar os outros. Somente quando nos mudamos, acabamos influenciando os outros para mudar. Você quer mudar o mundo? Mude você primeiro. O mundo vem atrás, pois sua energia da mudança benéfica contamina todos ao redor e à distância! Por isso, após minha mudança total e completa é que eu e minha esposa voltamos nosso casamento e estamos juntos até hoje. Estou vivo, feliz e irradiando minha energia para ajudar você!

Tudo isto para te dizer que se você quer parar de fumar, primeiro mude, mas mude por que você precisa e não para atingir o resultado. Não se preocupe com o resultado. Você quer ficar rico? Não trabalhe esperando o dinheiro. Trabalhe com amor! Não espere o resultado dinheiro, faça com prazer que você terá tudo o que quiser. Mas cuidado! O universo só entende os sentimentos verdadeiros. Se você falar uma coisa e fizer outra, não vale! Comece a fazer hoje, uma mudança para você! Independente do que seja. Tocar violão, falar inglês, estudar, emagrecer, ir ao salão de beleza, fazer ginástica, escrever um livro, qualquer coisa, mas faça por você, somente por você! Depois de um tempo se amando, você verá que algumas coisas

perderam o espaço na sua vida, coisas inúteis, inclusive o cigarro. Isto sem fazer nenhum esforço!

Depois que eu e minha esposa reatamos, resolvemos mudar de casa. Não dava mais para ficar no mesmo apartamento. Aquele que nos trazia recordações ruins. Na época, não tinha dinheiro para contratar uma mudança. Peguei uma caminhonete emprestada e resolvi fazer sozinho. No dia anterior, já tendo feito todos os preparativos, não consegui fazer o carro pegar. Tive que levar no auto-elétrico para que ele desse uma carga na bateria. No dia seguinte, quando o carro estava já lotado de coisas, não pegou novamente. Tive que empurrar várias vezes até o ponto de quase desistir e deixar para outro dia. Nesta hora lembrei de um ensinamento que li uma vez. Toda vez que você quer muito fazer uma coisa, a primeira coisa que acontece é que aparece algo para "sabotar". O universo testando para ver se você realmente quer. Não desisti, consegui fazer o carro pegar e fiz a mudança inteira com ele ligado. Mas quando disse que fiz a mudança sozinho fui injusto, pois o universo colocou o Marcos, empregado do prédio que morava, no meu caminho, que me ajudou a fazer tudo com muito otimismo e bom humor. Determinada hora, estávamos carregando um móvel muito pesado no carro e eu disse que quando chegasse lá, bem que poderia aparecer alguém espontaneamente para ajudar. Quando embiquei o carro, um menino franzino, morador de rua, se ofereceu para ajudar em troca de um lanche. Deus o colocou ali, logo depois de eu ter pedido. Tivemos muita dificuldade para carregar, mas conseguimos.

No final do dia, toda a bagunça em casa e eu muito feliz! Fiz uma mudança! Eu idealizei a mudança e saiu do jeito que eu havia planejado! Foi um ótimo recomeço para minha família, mas fundamentalmente para mim!

Uma de minhas pacientes dizia que tinha muitas dificuldades com o marido, pois ele era alcoólatra. Ela dizia que ele bebia para provocá-la, chegava bêbado em casa. Não dormiam na mesma cama havia muitos anos. Ela começou a fazer uma mudança nela, fazendo as prioridades que sempre quis fazer. Esqueceu o comportamento do marido. Passou a ignorá-lo, pois ela naquele momento era mais importante do que qualquer coisa. Como ela se deu prioridade, acabou conseguindo parar de fumar, pois o cigarro não tinha mais espaço na vida dela. No final de 4 semanas, o marido, alcoólatra há vários anos, tinha parado de beber e os dois já dormiam na mesma cama. Esta

paciente dizia que fumava por causa do marido, pois ficava muito nervosa. Ele dizia que bebia por causa da mulher. Quer dizer que um queria atingir o outro se machucando. Quando um dos dois começou a mudar, se dando prioridade, o outro viu que era inútil continuar no mesmo padrão atrasado. Isto é um exemplo de como mudamos o mundo quando nos mudamos. Os fumantes que têm familiares fumantes, quando param de fumar, muitas vezes o familiar também para pois vê no outro um exemplo que gostaria de seguir.

Vontade x necessidade

Esta dualidade entre vontade e necessidade é uma das coisas que causam mais problemas na nossa vida. A maioria das coisas de que temos vontade, não temos necessidade. Isto ocorre devido à cultura capitalista em que vivemos, em que o importante é ter e não ser. Com isso temos uma geração de pessoas frustradas, pois a maioria não pode ter tudo o que quer. Quando somos crianças, queremos todos os brinquedos que passam na televisão. Quando somos adultos, continuamos querendo, mas os brinquedos mudam. Aí queremos, carros, comer em restaurantes caros, trabalhar pouco, ficar ricos, se aposentar cedo (o famoso " pé de meia"). Ou seja, trabalhamos apenas para tentar um dia fazer nossas vontades. Claro que a maioria esmagadora da população, trabalha por necessidade. E é aí que eu quero chegar. Quando queremos muito, dificilmente conseguimos, pois querer muito não é suficiente para conseguir. Querer é apenas carência, não é fundamental. Na verdade, não temos que querer absolutamente nada. O propósito da vida é muito maior que querer. É por isso que quando várias pessoas querem parar de fumar, não conseguem, pois dizem que querem muito, e querer muito é carência, é vontade e não necessidade. Mas aí você pode me dizer que todos teriam necessidade de parar. Cada um acha que tem uma necessidade e ter vontade no inconsciente não quer dizer que transformaremos isto em nossa necessidade, ou seja, passar para o plano consciente.

Muitos fumantes quando estão tentando parar, as vezes ficam um ou dois dias sem fumar e depois não aguentam. Fumam. Quando perguntamos a eles, eles nos dizem que não sabem por que fumaram, apenas que tiveram vontade. Podemos dar exemplos bizarros, mas vamos lá. Um dia estava passando na rua e tive vontade de roubar um banco e ficar rico da noite para o dia. Você acha que fiz isto ou não? Sei que se roubasse um banco poderia ter a consequência de ir preso e eu não "banco" este tipo de risco e de consequência, além disso, acho errado. Ou seja, posso até ter vontade de várias coisas, mas não tenho necessidade. A vontade pode ser destrutiva, já a necessidade dificilmente é. Tome cuidado com todas as suas vontades. Elas são apenas manifestação de sua carência. Elas não são necessidade. Você, quando educa seu filho, faz todas as vontades dele? Acredito que não. Se esta criança crescer assim, dificilmente será feliz num mundo como esse.

O que o ser humano quer? O que ele quer muito? Segurança é a resposta. Ele quer não sofrer. Ele quer não sentir dor. Ele quer anestesia. Ele quer um "remédio". Ele quer conforto. Nós buscamos isto. Aí vem as vontades. Aí vem as angústias. Hoje existe uma multidão de ansiosos, principalmente nas grandes cidades. Gerações de pessoas que não sabem lidar com as próprias vontades. Está triste? Não tem problema! Tome um antidepressivo! Não tem sono? Tome um calmante! Entupa-se de "tarjas pretas". Afinal de contas pra que serve todas as modernidades da medicina. Aproveite. No passado não tínhamos isto. Conheço pessoas que para não lidar com as próprias angústias, dormem. Quando acordam tomam um “tarja preta” para dormir de novo. Um amigo me disse, quando eu estava muito mal, sobre as dificuldades da vida. Me disse que tinha duas opções. Ficar dormindo ou trancado dentro de um quarto. Aí é fácil! Ou lutar! Lutar sempre, nunca se deixar derrotar, nas circunstâncias mais adversas. Lute! Lute, pois é a única coisa que sobrou neste mundo. Você que é bom quer desistir? Então desista. Deixe os maus tomarem conta de tudo. Deixe que eles dominem. Aí você verá que você deveria ter lutado. Mesmo que seja uma voz isolada lute!

Quanto a dor, se dê a oportunidade de senti-la. Fique quieto. Não fale nada. Sinta! Esta é a única maneira de melhorar, sinta! Sinta todas as emoções. Ria, chore, gargalhe, fique angustiado, mas sinta! Sinta, pois você é emoção pura. Sinta com o coração! Viva! Você está vivo!

CORAÇÃO

O que seu coração fala sobre as coisas ruins? Muitos fumantes fumam, pois se apegam a coisas ruins. O que elas realmente são? Vale a pena se estressar com elas? Em 2012, minha esposa ganhou um prêmio no congresso Latino-americano de dermatologia. Ela iria recebê-lo em Sevilha, na Espanha. Compramos passagem, reservamos Hotel, ela planejou a viagem como um sonho. O que aconteceu? Nem o leitor pode imaginar. Dois dias antes de embarcar ela teve uma apendicite. Dormiu a noite com dor abdominal e mal estar. Eu, achando que poderia ser normal, pensei que poderia ser a dor da nidação (processo biológico que ocorre na gravidez, quando o zigoto se fixa no útero). Fiquei feliz, pois aquilo para mim era uma gravidez. Foi o que pensei, com meu otimismo médico-científico. No dia seguinte, pra minha surpresa, quando nos encontramos após a reunião científica da Santa Casa ela estava mancando. Achei estranho. Levei-a na hora para o Pronto Socorro. Quando a deitei na maca, e coloquei minha mão sobre a barriga dela, vi que não era a dor da gravidez, mas uma apendicite. Foi operada no mesmo dia e a viagem foi cancelada. Houve danos materiais, mas principalmente danos no íntimo de nosso ser. Pois para a gente aquilo era um sonho. Quantas pessoas vão a Europa para satisfazer desejos materiais? Íamos para mostrar o resultado do trabalho dela. Isto sim é importante. Ir a um congresso internacional para propagar o conhecimento gerado na nossa amada terra Brasil! Suor do nosso trabalho! Isto é muito gratificante! Eu já fiz isto, como parte de meu trabalho de doutoramento, em Barcelona.

A maioria das coisas não está em nossas mãos. Será !? Ou será que somos simples instrumentos de nós mesmos? Nós mesmos escolhemos as dificuldades que passaremos, mesmo inconscientemente! O leitor pode perguntar, mas minha esposa escolheu a apendicite? Foi um acontecimento fatal? Acredito sim, que inconscientemente ela possa ter escolhido. Isto pode ter ocorrido antes dela nascer ou mesmo nessa existência (segundo a teoria espírita), ou fortuitamente. Eu acredito na primeira hipótese, mas não quero aqui direcionar o leitor para qualquer crença. Quero apenas dizer que quaisquer que sejam as explicações é fácil dizer que tudo ocorre ao acaso. Então existem pessoas "sortudas", que passam a vida a gozar de tudo, sem que nada aconteça a elas? Muitas não acreditam em nada, somente na matéria. Será que elas são tão felizes quanto ostentam? A resposta, leitor é

não! Elas não são felizes! Como diria Jesus Cristo, em quem acredito piamente, a felicidade não é deste mundo! Existem momentos de felicidade, de tristeza, de paz, de infortúnio, de saúde, de doença, de riqueza, de pobreza, de desespero, de alegria e, assim por diante. O que interessa é que temos que escolher com o coração e viver nossas próprias experiências. Pensar sobre o que vivemos. Será que o que aconteceu pra gente não era para ter acontecido? Será que a lição que tiraremos disso não é importante! Será que esta lição não fará tomarmos um novo rumo, que nos levará a um caminho melhor?

Ultimamente eu estava falando muito mal do Brasil. Nós brasileiros temos o dom de falar mal de nosso país. Isto ocorre não porque não sabemos que este é um país bom, mas sim porque queremos melhorar e ficamos revoltados com o que acontece. Sei que o Brasil é o melhor país do mundo! E é o mais rico! Principalmente com o povo que tem. Vim para Paris passear com minha esposa. Sim, desta vez ninguém teve apendicite, até agora! Ufa! Transferi a passagem de Sevilha para Paris e, assim, poderíamos realizar nossa segunda lua de mel tão desejada! No dia do meu aniversário, 30 de julho, fui roubado no metrô de Paris! Um pessoal, chamado de " pickpocket" (tradução: batedores de carteira) pegou meu celular que estava no bolso da frente de minha bermuda! Senti a sensação de impotência. Olhei para trás, no metrô e vi varias pessoas olhando para mim! Uma delas tinha roubado meu celular! Claro que, apesar de falar tudo isto com vocês, tive vontade de jogar uma bomba no vagão! Mas a experiência me fez pensar em alguma coisa. Será que não estou sendo mesquinho demais com as pessoas !? Será que não preciso me doar mais? Se você pensar no que esta acontecendo na França leitor, entenderá o que estou falando. Não só a Franca, mas vários países da Europa roubaram o mundo inteiro para construir suas riquezas. Tiveram colônias na África, na América e na Ásia. Roubaram tudo o que podiam e construíram seus palácios. Foram mesquinhos, desvalorizaram as pessoas. O que estão ganhando agora? Uma legião de imigrantes sem emprego, tentando uma oportunidade para vencer. Mas muitos não tem consciência da lei do retorno e estão praticando crimes como roubar. Então por serem mesquinhos, o que estão ganhando agora? Isto aconteceu comigo. Será que o fato de eu ter sido mesquinho possa ter gerado isto comigo? Acredito que sim. Não quero aqui eximir a culpa do batedor de

carteiras, mas sim falar da minha culpa na "parada". Não interessa a trave no olho dos outros, mas sim a trave no meu! Quero assumir meus erros. Quero parar de errar. O primeiro passo para a perfeição é saber o que há de errado!

Eu mesmo poderia ter abdicado de voltar o meu casamento, depois do divórcio. Várias pessoas me diziam que cristal quebrado não se cola. Nesta conversa idiota eu não caio mais. O que importa são as experiências.

Este manuscrito, meus queridos, são relatos de experiências. Não têm o propósito de "fazer" ninguém parar de fumar. São apenas pensamentos de uma pessoa que quer ajudá-lo. Quer ajudá-lo a se libertar da crença de que somos dependentes de pessoas ou de situações. A escolha é sua. Mendigue amor, carinho e tudo mais ou escolha ser livre, independente, feliz! Mas escolha, saia de cima do muro, mas escolha com o coração! Escolha tirando ensinamentos de suas próprias experiências! Mesmo que elas tenham sido ruins! Pense positivo! Antes, você não pensava assim, agora você acordou! As pessoas dizem que ficaram arrependidas por terem fumado e contraído uma doença. Não! Não se arrependam! Isto faz parte de um aprendizado maior! O aprendizado do espírito! A dor do arrependimento nos purifica! É através dela que tomaremos um novo rumo! Meu querido leitor, não se arrependa de nada! Viva o momento, sinta a dor, mas aprenda a ouvir a voz do coração! Ela te dirá onde deve ir! É através dela que as mudanças benéficas ocorrerão! Mesmo que tudo e todos falem ao contrário! Ouça seu coração! Ele tem uma voz que só você pode ouvir! Quando ouvir a voz do seu coração, sua vida entrará em um novo rumo!

Leitor, estou abrindo minha vida, minha experiência para você! Estou apreendendo o que estou falando aqui. Não ache que já sei! Não ache que sou modelo de nada. Você quer se livrar do cigarro. Eu quero me livrar das amarras que me prendem no chão. Quero voar! Quero sair do chão e descobrir um mundo que não conheço. Não estou nem aí do que qualquer pessoa pode falar de qualquer coisa que escrevi aqui. Quero ser livre e ajudá-lo a ser também. Preciso sair do chão, mas sei que só conseguirei sair se me desprender. Desprendimento é agir com o coração. Quando você fizer isto, tudo se tornará pequeno, inclusive o cigarro!

Mas uma vez quero ressaltar que este manuscrito é para tentar ajudar a você se reencontrar. Não tem o objetivo de ajudá-lo a parar de fumar. Quando você

se encontrar, pode ser que seja com estas palavras ou através de quaisquer outros acontecimentos, quando você tomar as rédeas da própria vida, assumindo seus erros e acertos, você começara a voar! Sem nenhuma amarra. Sem nada te prender. Qual a consequência disto? Pense você mesmo! Uma delas é parar de fumar, pois isto perderá o sentido!

NÃO SE DÊ OPÇÃO!

Amigos! Quaisquer resultados que procuramos só acontecem se usarmos a frase não se dê opção! Esta frase aprendi quando fiz terapia com meu querido amigo José Eduardo Abdallah. Ele me ensinou e gravei no meu coração.

Vou citar exemplos simples, mas que com certeza todos já viveram. Vocês já devem ter visto aquela pessoa que diz que quer emagrecer, falar inglês, mudar de emprego, mudar de país, mudar tudo, mas diz ano que vem! Ano que vem eu vou emagrecer, vou falar inglês, vou fazer um curso de sei lá o que. Meu querido leitor, faça isto HOJE! Amanhã você pode estar morto! Não espere! Não se dê opção. Você se matriculou na academia para perder a barriguinha e hoje está frio, aí você decide ficar embaixo do cobertor comendo chocolate e assistindo filme? O que você acabou de fazer !? Se deu opção, não perderá a barriguinha! Ficou esperando e o que ganhou? Mais uns dois ou três centímetros da incômoda barriguinha. Eu sei leitor, você ficou chateado com o que falei. Eu posso dizer que estou malhando todo dia para perder a minha e posso dizer que está difícil, principalmente depois dos 35 anos. Aí torna-se quase impossível. Mas ainda assim é possível. Mas é claro que não estou me dando opção! Um dia me livro da barriguinha. Às vezes meu amigo, você diz que naquele momento não é possível fazer isto ou aquilo pois não tem tempo e nem dinheiro. Ou pode dizer que não teve oportunidade. Esta é a frase que mais odeio. Eu não fiz isto, pois não tive oportunidade! Com quem aprendemos frases idiotas como essa? Conheci um amigo que estudou em escola pública, era pobre, se formou médico na Escola Paulista de Medicina, trabalhava para sustentar a família durante a faculdade e hoje é professor da Escola Paulista! Vocês tem noção do sacrifício do meu amigo? Vocês tem noção que qualquer pessoa pode fazer o que quiser se não se der opção !? Não há como negar, todos podem tudo! Vocês conhecem história de várias pessoas que saíram do nada e ficaram ricas e famosas? Eu conheço. Cada um tem um sonho, mas se você quer realizá-lo não espere, pois quem espera NUNCA alcança. Vá atrás!

Quando era adolescente era muito tímido, me achava horrível e tinha medo de paquerar as moças mais bonitas. Meu pai me dizia para eu tentar, mesmo se ficasse muito nervoso ou gaguejasse, pois seria talvez a única oportunidade. E aquela oportunidade poderia ser preciosa para mim, até porque se eu recebesse um não, usaria de experiência para tentar paquerar a próxima moça. Meus amigos, recebi muitos nãos de muitas delas, mas casei com a mulher

maravilhosa que hoje é minha companheira. Por quê? Porque recebi não das outras, graças a Deus e tive as minhas experiências.

Outra coisa que queria falar é sobre o medo. Sei que já falei um pouco disso. Você tem medo de que? Você tem medo de ser feliz? Tente, tente sempre, mesmo que passe a vida infeliz, mas não desista, não se dê opção. Procure a felicidade nas pequenas coisas. Não tenha medo. O medo é a cerca de arame farpado que impede você de andar, é a bola de ferro que esta presa em seu tornozelo e impede você de voar. Você tem medo de se frustrar, pois você quer muito uma coisa, como parar de fumar? E aí você não consegue e se frustra? Seu erro foi querer muito. Quando você quer muito, o que acontece? Você se esquece de você! Trabalhe. Trabalhe para sua mudança. Quantas pessoas que vocês não conhecem que dizem: - eu sou assim mesmo, não tenho "papas na língua", estou assim há sessenta anos e não vou mudar. Coitado(a)! Tenho dó dessas pessoas. Então fica assim! Tenho vontade de dizer a ela, às vezes digo. O azar é só dela. Eu já prefiro ser uma metamorfose ambulante, como diria Raul Seixas e tentar mudar a todo momento. E quando decido mudar, não me dou opção. Vou até o fim. No meio do caminho posso mudar de ideia? Posso! Claro! Mas foi uma mudança que eu decidi! E não me dou opção no novo caminho até mudar de novo, ou não. O que interessa não é o objetivo que vai atingir, mas o caminho que esta fazendo! É este caminho sólido que te trará muitos benefícios! Mesmo que aos olhos das pessoas não seja nenhum benefício. Conheço pessoas que fazem a mesma viagem sempre, conhecem sempre mais do mesmo lugar. Eu prefiro conhecer outros lugares. Cada lugar tem uma história diferente e um sentimento. Quando você está em um determinado lugar ou situação, o seu corpo te emite sensações. Sabe leitor, estou aprendendo a ouvir e sentir as sensações do meu corpo. Quantas vezes, nem no banheiro fui direito, fazer minhas necessidades, pois estava com pressa! Pressa de que? Nem eu sei. Meu corpo é muito mais lento que meu pensamento. Tentar ir contra o corpo gera muita ansiedade. Nós temos que respirar um pouquinho e nos dar tempo para nós mesmos. Você tem tempo para tudo, aposto, menos para você mesmo! Tenha um tempo para você, se dê prioridade, não se dê opção!

SER AO INVÉS DE TER

Na sociedade capitalista na qual vivemos, crescemos vendo propagandas de coisas. Segundo as propagandas, se tivermos determinada coisa seremos mais felizes. Quanto mais tivermos, mais felizes seremos. Crescemos vendo propagandas de brinquedos na TV. As crianças desde cedo já pedem aos pais determinados brinquedos. Pouco se estimula a criatividade da criança. Pouco se ensina sobre como fazer um brinquedo, fazer uma diversão. No mundo capitalista tudo se compra. Os pais, displicentes, quando querem ficar um pouco em paz, o que fazem? Compram algum jogo eletrônico, a criança fica vidrada e eles podem fazer o que quiserem. Ninguém quer ter trabalho para fazer nada. Estou falando isto, pois estou aprendendo a ser pai. É difícil. É muito mais difícil do que ser médico. Hoje o que as mães costumam fazer, não todas, mas quem pode comprar, pagar, faz de tudo para ficar livre e nem ter "trabalho" com os filhos. Contratam uma babá. É assim a nossa sociedade. Não tem compromisso com nada. Você comprou um cão, um gato, cansou dele? Muitas pessoas abandonam animais. Mas o mais grave é abandonar pessoas. E as pessoas que se sentem abandonadas o que fazem? Mendigam. E o que o ser humano que passa do lado de um mendigo faz. Ignora-o. Você pode chegar no fundo do poço e não terá ninguém para te ajudar. Esta é nossa sociedade atual. Ninguém terá dó de você. Ninguém fará você levantar, a não ser você mesmo. Na América do Sul e no Brasil, isto pode se tornar mais grave, devido a criação que temos, principalmente na classe média. Estamos formando adultos infantis e carentes, pois quando crianças têm todos os seus desejos satisfeitos. Não aprendemos a ouvir não. Com isso, nos frustramos, pois nem sempre temos o que queremos, na maioria das vezes. Não aprendemos a andar com nossas próprias pernas. Aprendemos que ter é muito importante. Aí vem a indústria do cigarro, já sabendo de nossa "necessidade" e associa o cigarro a todo tipo de ganhos capitalistas, de riqueza, glamour, felicidade, liberdade. É neste contexto que as pessoas começam a fumar. Na escola, por exemplo, para entrar num grupinho mais popular, comece a fumar, mostre rebeldia, mostre que é diferente do padrão atual. Aí você está fazendo o que? Mostrando que quer ter algo. Querendo ter. Tarde demais, começou a fumar. Quando você cresce, seus amigos ou seus pais te dizem que você deve juntar dinheiro para uma boa aposentadoria. Para quem faz um curso superior, preste um concurso, de preferência que não precise trabalhar muito, aí você

terá uma aposentadoria integral e poderá ficar se coçando o resto da vida. Não precisa fazer muito, nem tentar fazer correto, pois quem faz correto não se enquadra no sistema e cai fora, ou é eliminado. Estes são os valores de muitas pessoas. É isso que esta acabando com as pessoas, a questão de ter e não ser. Você quer ver uma pessoa se tornar inútil e passar a vida acomodada. Dê a ela uma pensão, uma aposentadoria gorda, dinheiro, herança. Diga a ela que não precisa trabalhar mais. Aí você acabou de acabar com um ser humano. Criou um infeliz que só pensa em ter. Ter mais. Alguns despertam, pois sentem um vazio. Não sabem mais o que fazer. A vida perde o sentido. Pedem até para morrer, quando não se suicidam. Mergulham em sofrimentos autogerados. Andam em círculos e nunca acham a saída. Onde o cigarro entra nisso tudo que falei? Em tudo leitor, acredite ou não. Vejo esta história todos os dias na minha vida médica. Ouço estas lamúrias dos fumantes, todos os dias. Falo sempre as mesmas palavras, todas estas que estão escritas aqui. Gostaria que todas as pessoas que lessem este livro aplicassem estes ensinamentos que aprendi na minha vida. Com certeza não existiriam mais fumantes no mundo. Claro leitor, que TODOS NÓS fazemos isto, claro que não é só os fumantes. E por que digo isto em relação aos fumantes, ora? Pois eles é que me falam isto! Eles é que me dizem que fumam por causa disso, por causa daquilo, etc. Eles nunca dizem que fumam, pois assim escolheram.

Vamos falar um pouco sobre ser. Ser ou não ser? Eis a questão! Leitor, tudo o que você fizer com AMOR, conseguirá ter resultados. Eduque uma criança com amor, que terá um adulto feliz, produtivo e bem resolvido, além de independente. Faça sua profissão com amor que terá os frutos merecidos. Não busque o que dá dinheiro, que é ter. Busque ser. Busque com amor, aquilo que gosta de fazer e que faz de melhor, com o coração! Garanto que nunca lhe faltará nada. Nunca. Sempre que buscar ser, o ter será consequência. Sempre que fizer com amor, a consequência será ter. Mas não vale fingir. O sentimento deve ser verdadeiro, deve ser do coração! Só assim você terá tudo o que quiser. Sempre que quiser ajudar, as bênçãos virão! Meus pais me plantaram esta semente. Mas tive também muita ajuda de muitos amigos queridos que passaram e que ainda passam na minha vida. Pessoas iluminadas, gurus, espíritos do outro mundo, situações boas e ruins. Tudo isto é o que estou juntando pra você neste manuscrito. Para reforçar a mensagem: você quer

muito!? Não queira, pois será mais difícil. Aprenda a ser! Seja você! Seja coração! Faça com amor e aí conseguirá tudo e mais um pouco, inclusive parar de fumar. Mas este é apenas um ato pequeno perto dos ganhos que irá conseguir em muitas outras questões de sua vida.

DIGA SIM PRA VOCÊ

Meus amigos, desde criança aprendemos a ouvir não. Não faça isto, não faça aquilo, se fizer isto... No Brasil também dizem que não sabemos dizer não, apesar de ouvirmos muitos nãos desde criança. Algum sabichão já deve ter te dito que você precisa aprender a dizer não para os outros, afinal de contas você é muito solícito com as pessoas. Leitor, você já tentou enxergar outra ótica? Você já tentou ao invés de dizer não para as pessoas, dizer sim pra você?

Quantas vezes você já disse sim pra você? Quantas vezes você se deu prioridade? Alguém pode te dizer que se você se der prioridade você estará sendo egoísta. Eu te digo que se você se der prioridade você estará sendo altruísta. Pois ficara feliz e se estiver feliz, fará as pessoas ao redor de você felizes também. Você já ouviu dizer que uma fruta podre no cesto contamina as outras ? E aquele colega de trabalho pessimista que contamina todos os outros com sua energia baixa? Leitor, imagine o policial medroso? Imagine o soldado com medo de ir pra guerra? Agora, pior ainda, imagine o comandante do policial e do soldado com medo! Qual energia que ele passará à tropa? A tropa, antes de sair para a rua estará fadada ao fracasso! Por quê? Porque a energia irradia. Se você quiser ajudar alguém, primeiro se ajude, primeiro se dê prioridade. Como disse Jesus, primeiro tire a trave do seu olho e depois tire a do seu irmão. Primeiro veja você, cuide de você, faça por você. Somos ensinados na faculdade de medicina a não socorrer ninguém se para isto tivermos que pôr nossa vida em perigo. Primeiro eu preciso garantir minha integridade antes de salvar alguém. Se eu ficar doente como aquela pessoa, ou sucumbir com ela, que utilidade terei para as milhares de outras que poderia ajudar. Por isso leitor, que te digo que esta é a principal chave para você conseguir tudo em sua vida. Você não conseguiu parar de fumar ainda? É por que você não disse sim para você! Até agora, o que fez para dizer sim pra você? Nada!? Então não parará de fumar. Mas você deve estar se perguntando. Como eu, em dizer sim para mim, pararei de fumar? Querido leitor, não fique fazendo conjecturas, faça hoje o que sempre quis fazer. Você esta infeliz em seu emprego? Peça demissão! (Eu já fiz isso, sem ter arranjado outro emprego-loucura? - não, apenas fé na vida) . Você sempre quis tocar guitarra? Se matricule hoje na escola! Você diz que não tem tempo? Então não conseguirá nada, pois quem não tem tempo para si próprio, não consegue

nada para si e nem para os outros. Leitor, faça o que esta lendo aqui e não fique pensando como conseguirá parar de fumar. Lembre-se, isto é consequência. Não espere resultado nenhum. Depois de algum tempo o cigarro perderá o espaço na sua vida, pois você não tem mais espaço para ele, pois o espaço foi preenchido por VOCÊ!

Eu me lembro da escola. Decidi fazer medicina criança. Tinha uns cinco anos, segundo minha mãe. Na escola, às vezes tinha uma matéria que achava chata, tipo história, matemática. E pensava, pra quê? Preciso saber isto pra quê? Que eu queria? Como todo bom ansioso de carteirinha eu queria chegar logo ao resultado final, sem passar pelas experiências. Quando fiz vestibular, tirei 10 na prova de história da Unicamp. Perguntem se lembro alguma coisa? Não! Hoje, que sou mais velho, vejo como fui ignorante. Para chegar no topo do edifício, você precisa passar pelos andares, que são as experiências da vida. Mesmo que você não saiba o por quê. Você fica perguntando por quê ,por quê, por quê? não pergunte mais. ACEITE! Mesmo que você não enxergue nada ainda. Você fica ansioso, pois aprendeu a ser assim, com seus pais, com a sociedade. A sociedade dos ansiosos. A sociedade do ter e não do ser. Na antiguidade, os estudiosos e filósofos passavam a vida estudando, a vida! Nunca paravam. Hoje, nós estudamos pra quê? Pra atingir um resultado, por exemplo, passar no vestibular. Não aprendemos o por quê das coisas. Por exemplo, fiz 5 anos de violão clássico em um conservatório musical e não aprendi de onde vieram as notas musicais. Fui aprender com um professor abnegado e dedicado, que faz música com amor, quando estudei alguns meses de guitarra. Ele me disse que quem inventou as notas musicais foi Pitágoras, um grande sábio da antiguidade. E ele me explicou em detalhes como ele conseguiu chegar a este resultado. Mas você pode me perguntar, pra que eu preciso fazer isto? Aprender isto? Leitor, quanto mais rica sua experiência, quanto mais rico o seu conhecimento, mais longe você chegará! Hoje nós vivemos em uma sociedade de robôs! As pessoas fazem tudo automaticamente. Ninguém sabe nada e como surgiu nada. Se a humanidade acabasse e sobrasse eu e você aqui, o que seria? Não saberíamos como começar, só saberíamos alguma coisa da nossa área de atuação. Pra você ver como a sociedade caminhou e caminha rápido, muito rápido, mas a meu ver retroage no conhecimento. Vivemos o pior período de ignorância da história da

humanidade. Na idade média se estudava e se sabia mais do que hoje! Hoje, a humanidade forma técnicos e não pensadores. Hoje, nós repetimos os pensamentos. Não surgem novos pensamentos brilhantes, você já pensou nisto? O que surgiu de novo? Tecnologia? Medicina? Ciência? Tudo bem, o progresso nestas áreas foi grande, mas não me refiro a isso. Refiro-me a pessoas que sabem pensar. Eu não conheço muitas. Conheço várias pessoas que somente aprendem uma coisa com a outra e a copia o resto da vida. É assim que a humanidade caminha. Em passos largos para o abismo e a ignorância. Leitor, existe algum modo de viver que não este que estamos vivendo? Eu te diria que milhares! O louco está no hospício? Ou somos nós, loucos soltos?

Outro dia vi uma reportagem em que um mendigo, conhecido como poeta, escrevia poesias em papéis na rua. Muitas e muitas. Vivia com um pedaço de plástico enrolado no corpo e escrevia muito. O taxaram de louco e perguntaram porque não voltava pra família dele? A família foi encontrada e ele voltou. Não ficou um mês lá! Votou pra rua e recomeçou a escrever. Quem é louco?

Ele abdicou de todas as coisas materiais para viver seu mundo. Sua felicidade, sua paz. Ele não estava preocupado em ter e sim em ser. Por mais estranho que pareça a você ele é muito feliz na rua, solto como um passarinho. Nós, presos em nossas gaiolas. Gaiolas do capitalismo e do nosso pseudoconhecimento. A raiz de tudo isto está em nossa educação. Falarei disso no próximo capitulo.

REAÇÕES PROGRAMADAS

Meus amigos, como somos programados e moldados desde criança, não aprendemos a pensar. Todas as nossas ações e reações são baseadas no que aprendemos e no que vemos. Jamais paramos pra pensar em determinada reação ou ação que temos. Simplesmente fazemos e pronto! Outro dia vi uma mãe batendo em uma criança. Nem ela sabe o que estava fazendo. A criança já estava meio "tosca", moldada pelo ambiente agressivo e coitadinha, ela não tinha culpa. Eu fiquei com vontade de bater na mãe dela. O que acontecerá com esta criança. Crescerá batendo em outras pessoas, sem saber por que. Falarão que ela é violenta. Aí ela poderá até matar alguém e será julgada e presa. Na cadeia terá que usar mais violência. Reação programada. Nunca parará para pensar o por quê de sua violência, a não ser que tenha uma grande dor ou decepção na vida, ou leia algum livro, ou fale com alguém mais inteligente que explique para ela.

Quando era criança, cheguei em casa chorando por que apanhei de um menino na rua. Meu pai me disse que se chegasse chorando de novo eu ia apanhar dele também. E que se alguém me desse um tapa , que eu desse dois. Depois fui ler na Bíblia que se alguém te batesse numa face, que você desse a outra. Quem está certo? Meu pai ou Jesus? Tenho certeza que Jesus é o correto, mas segui na época o conselho do meu pai, pois fiquei com medo de apanhar dele. Nunca mais cheguei chorando em casa, pois passei a bater e não a apanhar. Foi a única maneira de eu ser respeitado! Pela violência! Dai por diante você nem sabe o que esta fazendo, aprende e faz. Aprende com seu pai, que aprendeu do seu avô, e assim por diante. Por exemplo, de onde apareceu a expressão " se Deus quiser" . Se Deus quiser vou parar de fumar! Se Deus quiser vou arranjar outro emprego. E o bandido fala o que? Se Deus quiser vou matar o meu rival! Vocês veem a incongruência disto? Reações programadas. Robôs. Somos todos robôs! Programados para tudo. Fazemos tudo de acordo com o que fomos ensinados, sem pensar.

Você leitor, sabe onde quero chegar com isso. Quando você diz que quer parar de fumar, aí você fuma e me diz depois que não sabe por que fumou naquela hora! Reação programada. Robozinho. Então leitor, se quer parar de fumar, pare de ter reações programadas, pense no que esta pensando, pense no que está fazendo. Pense antes de agir. Diminua sua impulsividade. Você não é um animal, você é um ser racional que pensa, portanto, pense nos seus atos e não

reaja programadamente. Deus quer para você o que você quer pra você, então pare de falar se Deus quiser e tenha responsabilidade sobre o que faz.

DUPLA MENSAGEM

Meus queridos, esta talvez seja a mensagem mais importante deste livro. Vou começar por um exemplo. Você chega em casa, abre a porta e vê sua mulher ou marido e diz: eu te amo meu amor! Mas ao invés de dar um beijo na pessoa, dá-lhe um safanão no rosto. O que você acha que a pessoa entenderá? O safanão ou o "eu te amo"? Não tenho dúvida que será o safanão. Daí meu amigo, não adianta falar, você tem que fazer o que fala. Se você não conseguir fazer o que fala, você é um hipócrita. Pessoas que falam uma coisa e fazem outra são pessoas hipócritas. Se você quer liderar, faça, não diga, faça. É assim que conquistará adeptos. Isto que exemplifiquei é a dupla mensagem.

Vamos supor que você decida parar de fumar. Hoje falou comigo, ficou empolgado e decidiu. Assim que você me deixa pra trás, o que faz? Acende um cigarrinho! O que acabou de fazer? Deu uma dupla mensagem para o seu subconsciente. Você diz que quer parar de fumar, mas AGE como quem não quer. O que seu subconsciente entende? Como agiu e não como falou! É o subconsciente que te governa. Silenciosamente. O subconsciente são seus valores, sentimentos intrínsecos. É difícil explicar, mas admita que ele existe. Digamos que o seu subconsciente é seu "eu verdadeiro", sua essência.

Mais um exemplo. Quantas vezes você viu alguém pobre que quer se tornar rico? Inúmeras, aposto. Mas esta pessoa, no fundo, no fundo, acha que ser rico é errado, pois ela leu na Bíblia que mais fácil é um camelo passar por um buraco de uma agulha do que um rico entrar no reino dos céus. Então, no fundo do subconsciente, para aquela pessoa ser rico é muito errado! Assim, ela quer ser rica, mas age como quem não quer. E quem age como quem não quer é hipócrita e hipócrita não consegue nada. Jesus disse isto há 2 mil anos atrás! Dizia que os fariseus rezavam para todos verem, mas tinham o coração cheio de maldade. Dupla mensagem!

Vou dar um exemplo mais atual, talvez muitos dos brasileiros se encaixem. Todos dizem que os políticos roubam. Mas e na hora de declarar o imposto de renda? Quantas pessoas mentem, inventam despesas falsas, declaram coisas que não existem !? Ou seja, falar dos outros é fácil, mas fazer...

Muitos brasileiros são corruptos e os políticos são reflexo disto. Leitor, não quero aqui polemizar, mas falar pra você sobre ação e reação. Se você quer receber amor, dê amor. Se você quer honestidade, seja honesto! Não dê dupla mensagem, não seja hipócrita.

Outro exemplo comum, talvez vocês já tenham visto. Uma pessoa diz que está morrendo de fome e precisa de um emprego. Coitado, está sem trabalhar, está morrendo de fome! Vai em uma entrevista de emprego e diz isto ao empregador, fica se lamuriando. Quando o empregador dá as condições ele diz que vai pensar! Por exemplo, o empregador diz que você não terá nenhum beneficio, não terá plano de saúde e terá que pegar três conduções. A pessoa não está morrendo de fome !? Aí ela não aceita! Quer dizer então que ela fala uma coisa e faz outra, é hipócrita! Dá dupla mensagem para o empregador! ele não selecionará esta pessoa. Quem quer trabalhar, trabalha! Não fica falando que quer trabalhar. Por que nenhum mendigo se oferece a um lojista ou a qualquer pessoa para varrer uma calçada em troca de comida? Ele não esta morrendo de fome? Ele não quer sair desta vida? Claro que com esmolas ele acabará ganhando mais. Em São Paulo e em varias cidades do mundo, existe o "pedinte profissional". Algumas destas pessoas ganham mais do que um trabalhador comum, pedindo. Fingem deficiências físicas, se fazem de coitadinhas. Fazem malabarismos no farol. E as crianças? São usadas pelos adultos para pedir. Isto acontece no mundo inteiro. Estava andando em Paris, nas minhas férias e vi uma moça muito bonita, jovem, menos de 25 anos, com uma criança recém- nascida no colo às 11 da noite. Pedindo esmola. Com certeza ela não quer trabalhar, pois se quisesse, se ofereceria por uma moeda pra pegar numa vassoura, pra conseguir o sustento do dia. A pessoa pode dizer, mas eu não sei fazer isso, aquilo, etc. Aprenda a fazer, faça. Não fique se queixando, pois NINGUÉM terá dó de você!

Moral da história, você quer parar de fumar, pare! Aja como quem quer, faça, não se dê dupla mensagem, não seja hipócrita. Se você não quiser, não pare, não seja hipócrita e fique falando que quer só para agradar os outros. Assuma seu comportamento. Se respeite, independentemente da sua decisão. Mas não se lamurie no ouvido de ninguém.

LUTO

Quando morre alguém, principalmente se for de nossa família, sofremos muito com a perda. Dificilmente nos recuperamos. Fica uma marca, uma cicatriz na nossa alma. Cicatriz que não dá para apagar.

Quando se para de fumar, nas primeiras semanas, meses, sente-se esta mesma sensação. O leitor pode achar que estou exagerando, mas é exatamente assim que os fumantes se sentem. Uma tristeza profunda se abate nestas pessoas. A angústia fica terrível, a tal ponto da pessoa sucumbir e voltar a fumar pois não mais aguenta esta situação dolorosa. Imagine o amigo solitário, que é o cigarro, que ficou na vida daquela pessoa por trinta, quarenta, cinquenta anos! Imagine a sensação que é a pessoa perder este amigo, do dia para a noite e o pior, voluntariamente ela escolheu abolir aquele "amigo".

Meu amigo, a sensação de luto e perda é ruim, mas saiba que existem outras coisas piores. Você poderia perder sua própria vida. Você poderia perder aquela chance, aquela oportunidade que viria amanhã. Perder alguém de sua família, como um filho é muito, mas muito pior do que perder o cigarro.

Mas o mais importante disto tudo é que para nascer algo novo, precisa morrer algo antigo. O que você quer que nasça de novo em você? Quando algo morrer em você, nascerá outra coisa nova e melhor. Quando cortamos uma árvore antiga, muitas vezes no seu tronco que sobrou nasce outro broto mais novo e mais forte, quando cortamos um galho de uma árvore, nascem outros mais fortes e mais numerosos. A árvore podada cresce mais forte. Quando colocamos uma rocha num riacho, o que a água faz? Dá a volta e desvia do obstáculo e chega ao mesmo trajeto anterior. Por isso meu amigo, não se incomode com pequenos obstáculos, pois você chegará ao ponto final e ao seu objetivo se mantiver a constância. Essa constância é necessária para que o objetivo seja atingido. Esta disciplina. Por isso meu amigo, se quer que algo morra em você, algo que não goste, se dê a oportunidade de sentir o luto. Fique em silêncio e espere o novo ramo brotar. No dia seguinte o sol nascerá melhor, as amarguras serão menores. A vida nascerá renovada. Pense que toda a situação ruim é passageira. Ela é apenas um portal para a luz.

RESPONSABILIDADE

Leitor, o que mais está em voga hoje é o assunto responsabilidade. A maioria dos problemas humanos encontra-se neste pilar. Quem não é responsável, se abandona e abandona os outros. Quem não é responsável se machuca e machuca os outros. Quantas pessoas irresponsáveis não matam outras por dirigirem bêbadas, por exemplo. Mas não quero falar somente disso, pois o leitor já sabe. Quero falar sobre tomar as rédeas da própria vida. Qual a tendência do ser humano, de quase 100%, quando fracassa? Botar a culpa em alguma situação ou nos outros. Lógico, pois quando tiramos a culpa de nossos ombros, tudo fica mais leve. A culpa é um dos piores sentimentos do ser humano. Ninguém quer se sentir culpado, nem com remorso. Muitas pessoas não querem se envolver na política. Dizem que é um mundo sujo, do qual não querem fazer parte. O que é isso leitor? É tirar o corpo fora. É ausência de responsabilidade com você mesmo e com os outros. Digo com você, pois se você não se envolver na política de seu país, não poderá reclamar de nada. A culpa, para o brasileiro é sempre do governo. O governo isso, o governo aquilo. E nossa parte, estamos fazendo? Cada um dentro de sua esfera de ação e de seu pequeno mundo. Várias pessoas mudando seus pequenos mundos, podem mudar o mundo. O que seria de um país e de uma nação se todos os homens e mulheres de bem deixassem de fazer seus trabalhos, deixassem de se envolver, de ter responsabilidades, deixassem de se envolver na política. Se só existem pessoas ruins na política é porque os bons não querem se envolver. Dizem que é um mundo sujo. Então será que são bons !? Se fossem, se envolveriam, teriam responsabilidade, dariam a cara pra bater! As pessoas dizem : não dê sua cara pra bater. O que seria do mundo se os grandes mártires não tivessem dado a cara pra bater !? Com certeza seria muito pior.

Você esta entendendo onde quero chegar com isso? Estou falando de responsabilidade. A responsabilidade que você deve ter com VOCÊ. Por isso leitor, comece a ter uma mudança. Tenha responsabilidade com VOCÊ. Se fracassar, pare pra pensar onde VOCÊ errou. Não coloque a culpa em ninguém. Viva e sinta a culpa, mas não para se remoer. Para refletir. Se perdoe e comece de novo. Mas não confunda perdão com condescendência. Leitor, assuma responsabilidade por todos os seus atos, todos. Saiba que existe a lei do retorno. O que você quer de bom para você, faça para o próximo. Aquele dinheiro que o restaurante esqueceu de colocar na conta, devolva. Devolva

pois se não devolver terá a lei do retorno aplicada em sua vida. Jogue rosas no universo e ele te devolverá rosas. Jogue merda no universo e ele te devolverá merda. Você ficara doente, será roubado, porque você "esqueceu" de falar a verdade para o dono do restaurante. Mas quando isso acontecer o que você dirá !? Sou um desgraçado, azarado. Deus não é bom comigo. Com certeza você terá esquecido do episódio do restaurante. Tudo o que fazemos faz parte desta lei. A lei do retorno, ou da ação e reação. Quando esquecemos desta lei, deixamos de ter responsabilidade conosco.

Quando decidir parar de fumar, pare. Não se dê opção. Mas se por acaso der uma "escorregada", não bote a culpa nas situações ou nos outros. Pare pra pensar, o que deu errado? Foi sua própria culpa e não de ninguém. Recomece! Se perdoe! mas não seja condescendente. Quantas vezes? Setenta vezes sete, como diria Jesus.

É comum pacientes dizerem que voltaram a fumar pois morreu alguém. Claro, porque com isso ele quer que fiquemos com pena dele e os perdoemos. Mas eu não tenho pena de ninguém. Digo a pessoa: - meus sentimentos pelo seu familiar, mas você voltou a fumar porque quis. Ele não tem culpa. Não coloque a carga no morto.

Outro dia, uma paciente me disse que fumou naquele momento para evitar de estrangular seu netinho! Eu não consegui imaginar aquela senhora estrangulando o netinho. Com certeza, ela falou isso para nos causar estranheza e nos desviar de sua própria culpa na "parada". Mas hoje, ninguém me engana mais. Eu disse a ela que, com certeza, aquela situação tinha sido uma fantasia de sua própria cabeça, para permanecer no "conforto" da mesma situação, que é fumar. Quando paramos de fazer isto, quando assumimos nossos erros, nos tornamos responsáveis e com responsabilidade tomamos o controle da nossa vida, subimos no palco da vida e participamos efetivamente do espetáculo. Não ficamos olhando o sucesso dos outros e nos queixando, lamuriando, nos tornamos responsáveis! E quando nos tornamos responsáveis, nos tornamos vivos, saímos da Matrix. Pra quem não viu o filme Matrix, fica a dica. É bem fantasioso, mas você irá entender quando ver.

Leitor, é mais fácil você ficar na zona confortável em que está, ou partir pra luta e mudar. A segunda dá muito mais trabalho, mas é muito mais gratificante. E com a segunda opção, você atingirá algo muito melhor. Quem tem medo de

mudar, morre. Não no sentido físico, mas no sentido da alma. Vocês conhecem pessoas de 20 anos que parecem ter 80? E pessoas de 80 que parecem ter 20?

Diz a lenda que o alpinista estava escalando o Everest (a maior montanha da Terra), quando ficou preso. Só tinha uma saída. Morrer congelado ou cortar a corda. Mas esta saída era muito perigosa, pois ele não sabia em que altura estava. Como a maioria dos seres humanos, o que você acha que ele fez? Morreu congelado, pois ficou com medo de cortar a corda. Quando a equipe de resgate chegou, e já não tinha mais nevoeiro, viram que ele estava a um metro do chão! Moral da história, leitor: arrisque, corte a corda. Pelo menos se você morrer morrerá tentando.

SENSAÇÕES

Quando se para de fumar, as sensações, passadas pelos sentidos aumentam. Estou falando de olfato e gustação. Estes sentidos melhoram consideravelmente quando se para de fumar.

É particularmente interessante lembrar de cheiros. Por exemplo, cheiros que lembram pessoas. Quantas vezes sentimos um cheiro de um perfume e lembramos pessoas queridas.

Com certeza, se estivermos longe de alguém e sentirmos o perfume desta pessoa, em qualquer lugar, lembraremos dela. O mesmo podemos falar do aroma de uma comida gostosa. O cheiro do feijão que sua mãe fazia pra você. O cheiro do cafezinho da tarde. Você, se é fumante deve saber que o café é uma associação que o fumante faz com o cigarro. Você já experimentou tomar um bom café expresso, sem açúcar e sentir o gosto real de um bom café? Pois o cigarro tira o gosto da maioria das coisas. Já ouvi falar de bons cozinheiros fumantes, mas aposto que se não fumassem seriam muito melhores. Isto por que quando se para de fumar, melhoram o olfato e a gustação, os dois dos sentidos mais importantes do ser humano. Quando se é fumante, basicamente o cheiro e o gosto se restringem aos 4 principais, doce, salgado, azedo e amargo. Quando se tem o cheiro aguçado, existe uma infinidade de outros gostos, por exemplo, gosto de azeitona. É característico. Gosto de maracujá é característico. O cheiro e o gosto nos trazem lembranças e sensações. Do que estou falando? De vida! Vida! Boas lembranças! Também existem cheiros ruins, que nos lembram coisas ruins. O que é isso? Vida! Vida pura, sensações, boas e ruins, experiências! De férias em Paris, conheci os cheiros das padarias e da culinária francesa, maravilhoso! Nunca esquecerei estes cheiros. Com certeza, quando comer um pão bem feito, lembrarei da viagem maravilhosa. Lembrarei também de coisas ruins da viagem, por exemplo, tive meu celular roubado no metrô de Paris. Mas o que é isso leitor? Experiências! E elas são tudo. As experiências que vivemos são responsáveis por nos tornarmos quem somos. Você, hoje, colocaria sua mão na chama de um fogão aceso? Claro que não. Provavelmente, você pode ter lembrado de uma experiência de ter se queimado quando criança, em um fogão. Por isso, meu amigo, este será mais um ponto bom que você terá quando parar de fumar, sentirá mais cheiros e mais gostos.

Mais não são somente estas sensações que existem. Existem muitas outras, como respirar! Você se imagina sem respirar? Quantas vezes, você não foi no meio do mato e sentiu aquele cheiro de relva molhada, cheiro de plantas, flores, encheu seu pulmão completamente de ar puro. Leitor, sou médico pneumologista, vejo pessoas doentes todo dia, que não tem fôlego para tomar banho! Para calçar os sapatos! Fazer a barba! É muito degradante para o ser humano chegar nesta condição. Mas te digo que apesar disso, digo a estes pacientes para não ficarem choramingando, se arrependendo ou se culpando do que fizeram com seus pulmões. Será energia desperdiçada. Jogada no lixo. Ao invés disso, digo a eles para descobrir os pequenos prazeres da vida e digo a eles que o que vale são as experiências, pois o fato de ter fumado e ficado doente, os levou a um novo portal. O portal da reflexão e da valorização da vida e do ser humano. Acredite leitor, ninguém quer ficar doente, mas existem dois jeitos de reagir. Achar que é o fim, entrar em depressão e se entregar, ou descobrir outro jeito melhor, lutar e lutar! Ir por outro caminho e tentar ser útil, a si e a outros seres humanos. Este é o propósito da vida, o aprendizado do espírito. A aproximação de Deus, este ser maravilhoso e tão pouco compreendido por nós. Somente na dor nos lembramos Dele. Quando estamos confortáveis, dificilmente lembramos Dele. Pelo contrario, até podemos falar que ele não existe. Sempre fui religioso, sempre acreditei muito em Deus, mas para o ser humano, o palpável e o material são mais fáceis de acreditar. Visitei uma igreja em Paris, onde cheguei bem perto de Deus. Não por que estava na igreja, mas pela situação que ela me proporcionou. Na igreja, repousando em um caixão de vidro, encontra-se intacta uma santa, chamada Santa Catarina de Labouré. Foi um milagre da virgem santíssima, que a quis conservá-la assim, para que as pessoas acreditassem. Sei leitor, que você falará que como um médico pode falar esta bobagem. Mas te digo que ela ficou enterrada por cinquenta anos e não sofreu nenhum processo de degradação, o que, pelas nossas leis materiais seria impossível. Gosto de falar destas coisas, mesmo a que todos consideram impossíveis, pois já testemunhei outros milagres, com meus próprios olhos. Então leitor, queria te dizer também um pouco sobre Deus. Nada para Ele é impossível. Mas você tem que fazer sua parte. Se você não fizer, ele não poderá fazer nada por você.

RESPIRAÇÃO

A respiração é processo fundamental em nossa vida. O interessante é que nem paramos pra pensar nisso. Só nos damos conta que respiramos, quando estamos sem respirar ou quando temos uma doença nos pulmões. Pessoas que fazem Yoga, que é uma técnica milenar, podem ter vários benefícios para saúde. A respiração profunda que ocorre na Yoga é chamada de pranayama. Existem estudos sobre o pranayama e os sintomas de abstinência tabágica. O pranayama melhora a abstinência tabágica segundo os estudos. Bom, mas não estamos aqui para falar de estudos, e sim de você. O que acontece quando você fuma? Vou dar um exemplo. Você está nervoso, discutindo com alguém, imediatamente você fala pra esta pessoa que a deixará falando sozinha e irá fumar um cigarro. A primeira coisa que acontecerá é que você se afasta do fator estressante, que é a pessoa. Isto, por si só, já irá acalmá-lo(a). Depois você para num canto, acende um cigarro e começa a tragá-lo. Com isto você, que estava respirando rapidamente e irregularmente, passa a respirar 6 a 7 vezes por minuto, num ritmo regular. Seu coração, que estava batendo rapidamente, começa a bater devagar e uma sensação de relaxamento toma conta de você. Você diz que é efeito da nicotina, mas esquece ou desconhece que a nicotina é uma droga estimulante do sistema nervoso, ou seja, pode piorar o estresse. Na verdade, o efeito do relaxamento é devido a respiração mais profunda que você faz quando fuma. Quando fuma você inspira profundamente pela boca, puxando a fumaça. Segura o ar um pouco, ou seja, faz uma apneia inspiratória e após, solta o ar e espera um pouco antes de dar o próximo trago, ou seja faz uma apneia expiratória. Muda com isso os gases sanguíneos, aumentando o oxigênio e diminuindo o gás carbônico.

Os orientais usam a respiração para meditar. O que é meditar? Você já pensou? Você acha que meditar é ouvir uma musica relaxante e ficar pensando no mar? Você pode meditar em qualquer lugar e a qualquer hora, apenas respirando e prestando atenção na sua respiração. O ar entrando pelo nariz, enchendo os pulmões e após saindo pelo nariz devagar. Enquanto isto você sentirá o batimento de seu coração. Você já sentiu o pulsar da vida de seu coração dentro de você? Quando respira profundamente você pode fazer isso. Além de meditar. Quando você medita esvazia a sua mente dos pensamentos acelerados. O que é importante? Nada é importante realmente, apenas você. Nenhuma preocupação é realmente importante. Nenhuma questão material.

Mas é muito, mas muito difícil não se preocupar. Quando você respira, você medita, esvazia sua mente de pensamentos acelerados e destrutivos e entra em equilíbrio com o universo. O que você acha que quero dizer leitor? Você não precisa fumar, respire! Respire muito, expanda seus pulmões, bote-os para funcionar. Sugiro que faça a respiração pela manhã, sentado calmamente em sua cama, por 10 minutos, antes de levantar e a noite, antes de dormir. Se sentir insônia, fique respirando que dormirá profundamente em pouco tempo. Quando parar de fumar e sentir a fissura pelo cigarro, faça a respiração que a fissura passará.

Se fumar não fizesse mal à saúde...

Frequentemente faço esta pergunta aos meus pacientes fumantes: - Se fumar não fizesse mal a saúde, você continuaria fumando? A resposta quase sempre é sim. Praticamente 100% das pessoas respondem sim a esta pergunta. Por quê?

Após tudo o que falamos é fácil chegar a esta conclusão. Muitas pessoas buscam um anestésico para não sentir dor, não é? Muitas pessoas usam o cigarro como anestésico nos momentos de dor. Apesar do cigarro não tirar a dor emocional, as pessoas o usam nestas ocasiões. Além disso, a nicotina provoca uma sensação de prazer momentâneo. O que as pessoas esquecem é a escravidão que certos "prazeres" provocam no ser humano, o impedindo de pensar e fazendo com que eles sempre queiram mais e mais. Todo hábito que o faz ser escravo, tira sua liberdade. E está é a questão mais importante sobre o tabagismo. A escravidão que ele provoca. Quantas vezes você não ficou muito irritado pois estava em um local que não se podia fumar? Quantas vezes você não ficou irritado pois alguma coisa que você fez sempre do mesmo jeito não saiu como queria? Se a resposta for sim, para quaisquer situações, você ficou escravo daquela situação e escravidão é ausência de liberdade. Ausência de liberdade vai contra a essência verdadeira do ser humano, pois nós não dependemos de nenhuma situação, nem de dinheiro, nem de prazeres, nem de nada, para sermos felizes. A felicidade é um estado de espírito muito curto que temos de vez em quando, quando nos tornamos livres em alguns momentos de nossa vida. Mas não deveríamos ser livres sempre? Sim, deveríamos! E porque não somos? Não somos porque somos escravos de praticamente tudo a nossa volta.

Somos escravos do dinheiro, dos pequenos prazeres momentâneos, das pessoas que amamos, do nosso chefe, da nossa maneira de pensar, de nosso modo de vida, dos anestésicos que usamos para não sentir a dor emocional (anti-depressivos, "tarjas pretas") e de infinitas situações, que já abordei no capitulo reações programadas. Não enxergamos um palmo a nossa frente. Algumas pessoas são escravas da doença. Elas acreditam que sempre terão alguma doença. Algumas são escravas do pessimismo, nunca conseguem enxergar nada bom. Algumas também são escravas do otimismo, não o

otimismo real, que e benéfico, mas um otimismo cego, que tampa os olhos para as situações ruins que acontecem na frente delas.

Meu amigo, faça algo diferente hoje. Diferente do que esta "acostumado" . Sinta um cheiro que não sentiu, coma uma comida que não comeu, passeie por um caminho que nunca passeou, comece num emprego diferente, se liberte das convenções sociais, dos títulos, dos grilhões que o prendem no chão. Mas não faça isto para transgredir. Faça conscientemente para a sua liberdade e para o seu bem estar. Um bem estar consciente, não alienado. Um bem estar de seguir as suas próprias experiências. Um bem estar de saber que você fez a coisa certa, para você! Independente do que todas as pessoas falaram. Só você poderá sentir o alívio no coração, de ter tomado uma decisão certa. Sinta as dores, a tristeza e os sofrimentos quando eles vierem. Não tente controlá-los com falsos anestésicos. Mas também não se deixe envolver num sofrimento eterno e infrutífero. Liberte-se e faça algo novo. Por que digo faça? Aja com firmeza. Se está sofrendo, no " fundo do poço" , obrigue-se a fazer algo por você. Quando você age em seu benefício, mesmo que inicialmente com uma certa fraqueza, repetidas vezes, o seu subconsciente entenderá o recado e começará a levá-lo num novo rumo, o da felicidade. Leitor, você pode me perguntar se já fiz este caminho. Ainda não o completei, mas estou seguindo minhas próprias experiências para conseguir completá-lo e tenho certeza de que terei sucesso. Mesmo que tudo e todos digam que não. O meu sucesso não é medido pelos valores sociais e sim pelo bem estar do meu coração. Por isso leitor, liberte-se e seja o SEU SUCESSO!

SOFRIMENTO

Os sofrimentos são tormentos voluntários. Eles têm raízes em pensamentos e atitudes inconscientes que fazemos todos os dias. Muitas vezes o escolhemos voluntariamente, inconscientemente, pois através dele nos depuramos para uma nova fase de nossa vida. É claro que podemos melhorar nossa situação sem eles, mas é muito, mas muito mais difícil, pois quando estamos em uma zona de conforto, dificilmente nos movemos, como já falei anteriormente. Quando estamos confortáveis, a tendência é que não trabalhemos, pois não precisamos fazer muito. Tudo está ao nosso dispor e como nos acostumamos a isso, atrofiamos nossa alma. Muitos fumantes, é fato, são ansiosos e deprimidos. Mas muitos, acreditem se quiser, estão viciados nesta situação, e se acostumam tanto com isto que se sentem confortáveis. São os viciados em sofrimento. É claro que mais uma vez digo que não precisa ser fumante para estar nesta situação, mas o fumante “mistura” estas coisas com o cigarro. Por isso, meu amigo, veja se não está nesta situação e LIBERTE-SE, enxergue um novo prisma das situações, saia da mesmice, mova-se como a água ao desviar de uma pedra, crie um novo ramo, como a árvore que foi podada, VIVA!

CONCLUSÃO

“Não é a porta que é estreita e sim, a visão do homem, que tenta enxergar com os olhos aquilo que deveria enxergar com o coração”

Um protetor espiritual

Viva !

Muito obrigado !