

## ***Eu fumo porque sou autodestrutivo!***

Muitos fumantes acreditam que o motivo pelo qual continuam a fumar seja a sua atitude autodestrutiva. Eles, de fato, querem se sentir mal. Alguns dizem que temem atingir idades avançadas. Outros, de forma arrogante, comprometem-se a continuar a fumar até que isto os mate.

Enquanto algumas pessoas têm problemas emocionais que as conduzem ao comportamento autodestrutivo, eu acredito que a maioria dos fumantes com esta atitude não se enquadra nesta categoria. A maioria deles faz tais declarações para esconder o receio de não ser capaz de parar de fumar.

Durante os últimos anos, recebi muitas pessoas devastadas por enfermidades relacionadas ao tabagismo em minhas clínicas. Estas pessoas explicam que costumavam utilizar estas desculpas, mas ainda assim sentem-se chocadas com o fato de terem adoecido. Participantes da clínica que não sucedem em abandonar o tabagismo geralmente afirmam que não se importavam com si próprios para abrir mão do cigarro. Infelizmente, mais tarde alguns deles foram diagnosticados com câncer. Outros sofreram de ataques cardíacos, derrames ou problemas circulatórios. Muitos outros apresentaram problemas respiratórios causados por enfisema. Nenhum deles se sentiu entusiasmado e disse, "Funcionou! Está me matando!". Muito pelo contrário, estas pessoas geralmente sentiam-se preocupadas, assustadas e deprimidas. Não apenas portavam condições potencialmente mortais, mas tinham a consciência de que elas próprias eram as principais responsáveis pela ocorrência de tais enfermidades.

Uma situação igualmente trágica é vivenciada por aqueles deixados por pessoas que morrem devido a doenças relacionadas ao tabagismo. Muitos ex-fumantes voltam a fumar através do incentivo de familiares e amigos. Isto geralmente acontece àqueles que não possuem qualquer enfermidade e param de fumar para manterem-se saudáveis. Inicialmente, sentem-se nervosos e ranzinzas (se lembra desses dias?). Logo suas esposas, filhos, e vizinhos dizem "Se você é assim sem fumar, por favor, volte a fumar!". Enquanto isto pode parecer uma boa idéia no momento, reflita sobre como um parente se sente quando o fumante contrai um câncer ou sofre um ataque cardíaco resultando em morte. A sensação de culpa é enorme.

Algumas crenças ou declarações feitas por fumantes soam irracionais, como se o seu desejo de morrer fosse real. Frequentemente, não há nada de errado com aquela pessoa – trata-se do efeito de uma droga. O receio de passar por crises de abstinência ou de ser incapaz de lidar com a vida sem cigarros resulta no estabelecimento de um mecanismo de defesa que procura justificar a dependência. Ao parar de fumar, estas desculpas simplesmente desaparecem, fazendo com que os indivíduos se tornem física e psicologicamente mais saudáveis e abracem a chance de permanecer assim ao seguir um simples procedimento - **NUNCA MAIS DÊ OUTRO TRAGO!**