

EASYWAY

ALLEN CARR

EASYWAY

O Método Fácil para Deixar de Fumar

Tradução de: Simone Lemberg Reisner

Adaptação de: Rita Figueiredo

Pergaminho

Capítulo 1

O maior viciado em nicotina que já conheci

Talvez eu devesse começar por falar das minhas competências para escrever este livro. Não, não sou médico nem psiquiatra. As minhas qualificações são muito mais apropriadas. Passei trinta e três anos da minha vida a ser um fumador inveterado. Nos últimos anos de dependência, quando me sentia muito nervoso, acendia até cem cigarros por dia, e nunca menos de sessenta.

Ao longo da vida, tentei parar inúmeras vezes. Uma vez consegui abster-me durante seis meses, mas continuava a subir pelas paredes, procurava estar perto de fumadores para sentir o cheiro do tabaco e ainda viajava no compartimento destinado a fumadores nos transportes em que era permitido fumar.

Como acontece à maioria das pessoas que fumam, parar torna-se uma questão de saúde: «Vou parar antes que aconteça comigo.»

Tinha chegado à fase da vida em que sabia que o tabaco me estava a matar. Tinha dores de cabeça constantes, agravadas por uma tosse permanente. Sentia o pulsar da veia que corre verticalmente no centro da testa e acreditava honestamente que a qualquer momento a minha cabeça ia explodir e eu ia morrer de hemorragia cerebral. Tudo isso me incomodava, mas não me impedia de fumar.

Já tinha chegado a um ponto em que desistira até de tentar parar. Não é que eu gostasse muito de fumar. Em algum momento das suas vidas, a maior parte dos fumadores tem a ilusão de que gosta de fumar, mas esse nunca foi o meu caso. Sempre detestei o sabor e o cheiro, mas achava que os cigarros me ajudavam a relaxar. Fumar dava-me coragem e confiança, e eu sentia-me profundamente infeliz quando tentava parar. Não

conseguia imaginar uma vida alegre e divertida sem um cigarro na mão.

Com o passar do tempo, a minha mulher insistiu para que eu consultasse um hipnoterapeuta. Devo confessar que estava completamente cético, pois naquela altura não sabia nada sobre hipnose e imaginava um tipo de olhar penetrante a balançar um pêndulo à minha frente. Tinha todas as ilusões normais que os fumadores têm em relação ao seu vício, menos uma – sabia que não era uma pessoa sem força de vontade. Eu tinha controlo sobre todos os outros aspectos da minha vida, mas os cigarros controlavam-me. Achava que a hipnose envolvia a supressão de desejos e, embora não me opusesse a ela (como muitos fumadores, eu desejava *muito* parar), não acreditava que alguém pudesse convencer-me de que eu não precisava de fumar.

A sessão inteira pareceu-me uma enorme perda de tempo. O hipnoterapeuta tentou fazer-me levantar os braços, e fez muitas outras coisas. Nada parecia estar a funcionar como deveria: não perdi a consciência nem entrei em transe – pelo menos não achei que tivesse entrado. Mas, depois daquela sessão, não só parei de fumar como senti prazer durante o processo, até mesmo durante o período de abstinência.

Bem, antes que o leitor vá a correr fazer hipnose, quero esclarecer uma coisa. A hipnoterapia é um meio de comunicação. Se a mensagem errada for passada, você não vai deixar de fumar. Não posso criticar o profissional que consultei, pois sei que hoje estaria morto se não o tivesse consultado. Mas tudo aconteceu apesar dele e não por causa dele. Não quero que pensem que estou a desvalorizar a hipnoterapia, muito pelo contrário, uso-a como parte do tratamento nas clínicas. Ela mostra-nos o poder da sugestão, é uma arma valiosa que pode ser usada para o bem ou para o mal. No entanto, não recomendo que consulte um hipnoterapeuta, a não ser que ele ou ela tenha sido indicado por alguém digno do seu respeito e da sua confiança.

Durante aqueles terríveis anos como fumador, eu pensava que a minha vida dependia dos cigarros e preferiria morrer a viver sem eles. Hoje, as pessoas perguntam-me se tive os sintomas da

crise de abstinência. A resposta é: «Nunca, nunca, nunca!» – aconteceu exatamente o contrário. A minha vida tem sido fantástica. Sei que poderia ter morrido por causa do meu vício. Tive muita sorte, mas o que de mais maravilhoso me aconteceu foi livrar-me daquele pesadelo, da escravidão de ter de passar a vida a destruir sistematicamente o meu próprio corpo e a pagar um preço demasiado alto por tal privilégio.

Gostaria de deixar bem claro que não sou uma pessoa mística. Não acredito em bruxas nem em fadas. O meu pensamento é científico e nunca aceitaria de ânimo leve algo que me parecesse mágico. Comecei então a ler sobre a hipnose e sobre o tabagismo. Nada do que li parecia explicar o milagre que me acontecera. Porque é que fora ridiculamente fácil parar daquela vez ao passo que, noutras alturas, enfrentei várias semanas de profunda depressão?

Demorei muito tempo a perceber o que se passara, basicamente porque estava a andar de trás para a frente. Tentava compreender porque fora tão fácil parar, quando a verdadeira questão era explicar porque é que os fumadores acham *difícil* parar. Falam da síndrome de abstinência, mas quando eu tentava lembrar-me disso percebia que, no meu caso, esses sintomas simplesmente não existiam. Não houve sofrimento físico. Estava tudo na minha mente.

A minha profissão hoje em dia é ajudar outras pessoas a pararem de fumar. Sou muito, muito bem-sucedido. Já ajudei a curar milhões de fumadores e acho importante enfatizar que não existem fumadores incorrigíveis. Até hoje não encontrei ninguém que estivesse tão viciado (ou melhor, que *pensasse* estar tão viciado) como eu. Qualquer pessoa pode não só parar, como fazê-lo com facilidade. É basicamente o medo que nos mantém a fumar: medo de que a vida nunca mais seja tão prazerosa e medo de nos sentirmos privados de algo. Na verdade, nenhuma outra ideia poderia estar mais errada. Sem o tabaco, a vida não só continua a ser boa como se torna infinitamente mais agradável, sendo que mais saúde e energia e menos gastos estão entre as menores vantagens da lista.

Todos os fumadores podem achar fácil parar de fumar – até você! Basta que leia o resto deste livro com abertura de espírito.

Quanto melhor o compreender, mais fácil lhe parecerá. E mesmo que não compreenda tudo, se seguir as instruções, não terá dificuldades. O mais importante é que não vai passar a vida inteira a correr atrás de cigarros ou a enfrentar privações. O único mistério será por que motivo fumou durante tanto tempo.

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

1. **Não seguir as instruções.** Algumas pessoas ficam perturbadas por eu ser tão dogmático em relação a certas recomendações. Por exemplo, vou dizer-lhe para não tentar diminuir o número de cigarros que fuma nem usar substitutos de nicotina como adesivos, pastilhas, comprimidos, etc. E sou tão dogmático porque sei do que estou a falar. Não nego que muitas pessoas conseguiram parar de fumar usando esses artifícios, mas isso não aconteceu por causa deles e sim apesar deles. Algumas pessoas conseguem realizar as posições acrobáticas do *Kama Sutra*, o que não significa que essa seja a maneira mais fácil de fazer amor. Tudo o que eu disser terá um objetivo: tornar fácil parar e, consequentemente, atingir o objetivo pretendido.
2. **Não compreender.** Não aceite nada sem questionar. Questiono não apenas o que eu lhe disser, mas também a sua visão do tabaco e o que a sociedade lhe ensinou acerca dele. Por exemplo, aqueles que pensam que fumar é apenas um hábito devem perguntar-se porque é que é tão fácil abandonar outros hábitos (alguns deles muito agradáveis), ao passo que é tão difícil livrarmo-nos de um que tem um sabor horrível, custa uma fortuna e nos vai matando aos poucos. E aqueles que pensam que gostam de fumar devem perguntar-se porque é que não se sentem presos a outras coisas da vida que são infinitamente melhores. Porque é que *precisa* de ter um cigarro e porque é que entra em pânico se não o tiver?