



### *CAUSAS DO TABAGISMO*

O cultivo dos hábitos saudáveis, considerados como virtudes morais, oferece o bem-estar gerador de harmonia pessoal e social. Eles contribuem decisivamente para o equilíbrio

orgânico, emocional e psíquico, facultando uma existência realmente prazerosa.

Esse hábitos proporcionadores de felicidade insculpem-se no cerne do ser e ajudam-no a conquistar o processo de auto-realização.

Entre os mais expressivos e edificantes, em toda a sua grandeza destaca-se a superação do egoísmo através da prática do bem com total desinteresse, definindo o biótipo espiritual triunfador.

Sob outro aspecto, os hábitos viciosos atormentam, desenvolvendo ou ampliando conflitos que entorpecem o indivíduo, enfermando-o, desarticulando-lhe as resistências morais.

Certamente, há aqueles que se afeiçoam com facilidade aos bons costumes e vivenciam-nos com relativa facilidade, em razão de se haverem exercitado em existências anteriores, enquanto outros que tombam na dependência viciosa, estão iniciando-se ainda na experiência da luta para adquirir imunização ao seu contágio.

Os hábitos de qualquer procedência são resultados da dinâmica de manutenção do exercício, mediante a afinidade com este ou aquele, seja possuidor de benefícios ou aflições.

Quanto mais se repetirem as tentativas e ações mais serão fixadas no comportamento, tornando-se uma denominada segunda natureza

Os vícios, pois, decorrem da acomodação mental e moral a situações penosas e equívocas, que exigem esforço para salutar direcionamento, mas que, a falsa sensação de prazer transforma-se em desar ou aflição, logo que fruída.

Entre os denominados vícios sociais destaca-se o tabagismo de conseqüências danosas para o organismo físico do dependente da nicotina e dos demais conservantes do fumo, bem como gerando transtorno da emoção.

De duas ordens são as causas do tabagismo: a primeira delas, de natureza subjetiva, porque ínsita no emocional do indivíduo, apresentando-se sob variado elenco de manifestações, tais como a timidez e o medo, o complexo de inferioridade e a insegurança, a baixa estima pessoal e a ansiedade, que resultam de processos anteriores da evolução ou que ressumam dos conteúdos psíquicos inconscientes arcaicos e infantis do fumador.

(...)

A segunda é de natureza objetiva, social, externa, defluente da convivência com outros dependentes da nicotina, que fingem haver adquirido a independência (dos pais, dos familiares, dos mestres), afirmando a personalidade, adentrando-se na sociedade dos adultos, igualmente viciados...

### *INSTALAÇÃO E DANOS DA DEPENDÊNCIA VICIOSA*

Iniciada a experiência desastrosa, sempre que haja qualquer tipo de conflito, de ansiedade, de insegurança, o paciente busca o recurso do tabaco na vã ilusão de alcançar os resultados do bem-estar, da serenidade.

À medida que o organismo intoxica-se aumenta o índice da necessidade, passando à dependência coercitiva e perturbadora. Simultaneamente aparecem os sinais que tipificam os danos causados ao organismo.

O tabagismo é responsável, portanto, por diversas enfermidades, especialmente as do sistema

nervoso central, como dos aparelhos cardiovascular, respiratório, digestivo e das glândulas endócrinas, com perturbações da fala, acidentes de estenocardia e dos vasos periféricos. Na sua fase aguda, surgem as náuseas, vômitos, desmaios, dores de cabeça, fraqueza nas pernas, sialorréia...

Na ocorrência da insuficiência coronária e bronquite crônica, nas dispepsias gástricas e biliar, diabetes, o tabagismo piora os quadros, levando a desenlaces dolorosos e inevitáveis.

O fumante pensa haver conseguido ganhos com o habito danoso, como por exemplo, fazer parte do circulo de dependentes, sentindo-se aceito e idêntico, especialmente na fase das conquistas amorosas quando o outro - masculino ou feminino - é viciado.

A ampla divulgação pela mídia de que o fumador é um individuo triunfante, conquistador invejável e realizador de façanhas poderosas, contribui para que as personalidades conflitivas busquem o tabaco, a fim de alcançarem realização semelhante. Infelizmente, a mídia não apresenta os seus modelos, quando estão sendo devorados pelo câncer que resulta do hábito inveterado de absorver nicotina em altas doses...

A ilusão proporcionada pelo tabagismo é paradoxal: inicialmente parece que acalma, que dá vitalidade, no entanto, quanto mais a vítima se deixa arrastar pelo uso doentio, mais neurótica, mais insegura e mais instável apresenta-se.

O indivíduo fármaco-dependente atinge um nível de transtorno de tal monta, que se sente incapaz de enfrentar qualquer tipo de atividade sem o apoio do cigarro, muitas vezes mesmo antes de qualquer refeição, a fim de iniciar o dia.

(...)

Fenômeno especial ocorre nessa como em qualquer outra dependência viciosa, que é a presença de Espíritos igualmente enfermos que se utilizam do paciente para a convivência obsessiva, dando prosseguimento aos hábitos infelizes em que se compraziam e ora sentem falta, em face da ausência da organização física.

Assim, estabelecem-se ligações mórbidas, ensejando processos de vampirização que se fazem mais complexos, quando utilizam dos vapores etílicos, das emanações do tabaco, das drogas, para continuarem comprazendo-se.

Essa ingerência mais agrava o estado do paciente físico, porque, mesmo usando a bengala psicológica, prossegue frustrado, em razão do desvio daquelas substâncias que lhe pareciam auxiliar quando em tormento.

À medida que a parasitose espiritual mais se aprofunda no comportamento do encarnado, este sente-se ainda mais enfraquecido, aturdido e infeliz, esvaziado de ideais de superior significação.

Toda vez quando pensa em abandonar o vício tem a mente invadida por pavores e ameaças não verbalizadas, que mais o afligem e o atiram no vazio existencial.

(...)

O lamentável, em todo esse processo, é que além do males proporcionados pelo tabagismo à vítima, alcança as pessoas que ao seu lado se encontram, por que as obriga a aspirar o fumo perverso que espalha, intoxicando-as também. Não poucas vezes, aqueles que se expõem às emanações do cigarro ficam impregnados de tal forma, que se enfermam, apresentando sintomas típicos de usuários do produto destrutivo.

A cultura do cigarro, do charuto e do cachimbo em nossa sociedade dita civilizada, faz parte dos grandes mecanismos inconscientes de fuga da realidade para a fantasia, para o exibicionismo, para auto-realizações equivocadas.

(...)

### *TERAPIA PARA A CURA*

Da mesma forma como se instalou o vício, a sua libertação ocorre mediante um processo semelhante e de prolongado curso.

Os danos causados, quase sempre são irreversíveis, sendo alguns ainda em início, possivelmente diminuídos com a ausência da nicotina.

A denominada compensação do fumante - apresentar a carteira de cigarros, retirá-la de coberturas de luxo, a postura exibicionista - cria dificuldade quando ele se resolve por abandonar o hábito. Naturalmente a falta do mentiroso prazer que está arraigado no seu comportamento, gera-lhe algumas perturbações, que se prolongarão enquanto dura a intoxicação.

Uma postura psicológica deve ser levada em conta inicialmente: a maneira como se vai libertar, a fim de ser um ex-fumante e não alguém que deixou de fumar - uma forma de perda - desejando realmente alcançar o êxito, porquanto ele já sabe que deve parar, a fim de que realmente deseje parar.

É necessária, desse modo, uma mudança de comportamento, na qual o paciente deve possuir uma clara percepção da sua ansiedade, aprendendo a superá-la, vencendo-a sem o uso do tabaco.

Essa mudança de comportamento propõe várias etapas, nas quais o paciente vai-se adaptando a cada uma delas, no curso do seu processo de cura, evitando criar outros hábitos, como o uso de caramelos e pastilhas, de substitutivos placebos...

O desejo real deve ser mantido pelo pensamento radicado na lógica e no anelo de uma

existência saudável, na qual os valores pessoais disponham-se a superar as dificuldades do estágio em que se encontra.

A aplicação de tempo e de energia nessa mudança que deverá ser durável, não lhe deve permitir recidivas experimentais de que apenas uma só vez será bastante para acalmar-se quando em aflição, desse modo, reiniciando o vício.

Só então começam a surgir vantagens, os resultados bons da decisão, quando a mente apresenta-se mais clara, o organismo, mesmo em fase de eliminação dos tóxicos tem respostas melhores e mais rápidas, o sono faz-se mais tranqüilo e o bem-estar instala-se a pouco e pouco.

O estímulo para ser um ex-fumante contribui para ganhos emocionais e não perdas, alcançando um novo patamar de vida, o estímulo de uma vitória sobre si mesmo, a alegria de haver conseguido o que muitos outros ainda não se resolveram por alcançar, facultando vantagens psicológicas compensadoras.

Simultaneamente, a ajuda psicoterapêutica de um especialista, a fim de acompanhar o procedimento que irá restituir a saúde e a paz, torna-se fator essencial para o êxito que se deseja conseguir...

Como corolário da decisão, o paciente deve buscar as Fontes Generosas da Espiritualidade por intermédio da oração e da concentração, a fim de receber os fluxos de energia renovadora para a manutenção da estabilidade dos propósitos abraçados.

Mantendo a vigilância de que é um paciente em contínuo tratamento, cabe-lhe evitar qualquer possibilidade de cedência ao vício, não lhe aceitando os desafios subliminais que atingem a todos que se encontram nessa fase de transformação.

Existenciais	Conflitos
Pereira Franco	Divaldo
Joanna de Ângelis	Espírito