

S

sumário

INTRODUÇÃO 7

I. HÁBITO, VÍCIO, DEPENDÊNCIA 30

II. SÓ UM POUCO DE TEORIA 42

III. O VÍCIO SE INICIA DE MODO ERÓTICO 64

IV. O VÍCIO SE PERPETUA POR MOTIVOS ROMÂNTICOS 86

V. A QUESTÃO DA “FORÇA DE VONTADE” 106

VI. UM PROJETO PARA PARAR DE FUMAR 128

VII. OS PRIMEIROS TEMPOS SEM O CIGARRO 150

VIII. A QUESTÃO DO “NUNCA MAIS” 170

CONCLUSÕES E SUGESTÕES 189

Agora entendo por que tantos poetas, no passado, iniciaram suas obras evocando os deuses e implorando inspiração. Às vezes a gente tem a impressão de que o projeto é maior do que nossas forças, de que não seremos competentes para atingir os objetivos, de que não conseguiremos sensibilizar os leitores para os nossos argumentos, de que não seremos capazes de entretê-los a ponto de não abandonarem o livro no meio. Especialmente um livro como este, destinado basicamente aos fumantes e cujo objetivo é ajudá-los a parar de fumar.

Mas você que me lê neste momento quer mesmo parar de fumar? Ou acha que deveria parar, mas não está com nenhuma vontade de abandonar esse velho amigo que o acompanha por tantos anos? A diferença é enorme. Achar que deveria parar de fumar corresponde a uma reflexão, a um processo exclusivamente racional; tal processo deriva da indiscutível acumulação de provas acerca dos malefícios do cigarro — tudo que se disser a respeito do cigarro é válido também para o cachimbo e para o charuto. Querer parar de fumar significa que o processo racional já se expandiu para o mundo emocional, para o mundo das vontades. Não estamos mais apenas no pensamento. Já alcançamos aliados no coração, no estômago, por todo o corpo.

Cigarro: um adeus possível

Flávio Gikovate

Se alguém quer parar de fumar mas ainda fuma, esse desejo — que um dia nasceu do processo racional — ainda é minoria no reino interno das vontades. Os processos que prendem a pessoa ao cigarro ainda são mais fortes. Talvez o jogo já tenha sido mais desequilibrado, mas a vontade de fumar ainda é predominante. Apesar de tudo, quando existe alguma vontade de parar é porque o jogo já está em andamento; achar que deveria parar significa que o jogo ainda nem começou.

Este livro se destina principalmente aos fumantes. Mesmo àqueles que acham ótimo fumar e não têm nenhum tipo de projeto de parar de inspirar sua fumaça rica em nicotina. Não me iludo acerca dos resultados e não gostaria de iludir você também. Os tempos modernos estão cheios de livros — e outros tipos de produto — que prometem a cura milagrosa de todos os males. Este não é mais um dos que seguem essa rota. Não se devem subestimar as dificuldades e os problemas envolvidos nas dependências de todo tipo. Há mais de 25 anos ficou provado o malefício da nicotina — e de outros componentes da fumaça do tabaco — no organismo humano. Inúmeros trabalhos publicados desde 1964 têm sido categóricos em apontar o cigarro como o maior causador de cânceres de pulmão e como importantíssimo coadjuvante nas doenças cardiovasculares, apenas para citar os malefícios mais graves. No Brasil, assim como em todo o mundo, milhares de pessoas morrem diariamente por causa do cigarro.

Ora, se parar de fumar fosse fácil, ninguém mais insistiria nesse velho “hábito”. Acontece que milhões de pes-

Cigarro: um adeus possível

Flávio Gikovate

soas inteligentes, bem informadas e sem nenhuma tendência suicida não conseguem parar de fumar, mesmo quando os argumentos a favor dessa atitude são inquestionáveis. Ou seja, a aliança que se estabelece entre o homem e o cigarro é extremamente forte e difícil de ser quebrada. Não padeço nem da ingenuidade e muito menos da má-fé necessárias para lhe fazer uma proposta mágica e simplista a respeito do seu problema, leitor. Sei que se trata de uma questão extremamente difícil e complexa, que você já deve ter tentado várias vezes abandonar o cigarro — ao menos quando estava doente, cheio de catarro no peito e com dificuldades para respirar — e está mais do que ciente da força que o liga a ele.

Ao contrário. Vamos tentar entender, com a maior profundidade possível, a questão dos hábitos e dos chamados vícios. Vamos discutir a questão da dependência física e, principalmente, da dependência psicológica. Vamos conjecturar acerca dos processos psicológicos que estão por trás das dependências que tantas pessoas — quase todas, para falar francamente — têm em relação a substâncias químicas que lhes provocam alguma sensação agradável. Se incluirmos aqui a dependência que muitas pessoas têm do trabalho — tanto assim que, ao se aposentarem, se desesperam e, não raramente, adoecem e morrem — ou do dinheiro, a compulsão de certas pessoas para comer demais, para roubar, para os jogos de azar, para a permanente busca de situações eróticas, para o consumismo e para certos tipos de relacionamento amoroso, podemos dizer que o domínio das dependên-

Cigarro: um adeus possível

Flávio Gikovate

cias psicológicas engloba a todos nós. Se esse raciocínio está correto, evidentemente deveremos buscar a cura para tais processos nas características mais gerais da nossa subjetividade. **As dependências psicológicas, estando presentes em todos nós, não podem ser atribuídas a peculiaridades da vivência de cada pessoa. A história de vida poderá ter influenciado para o surgimento desse ou daquele tipo de hábito ou vício. Mas a tendência para a dependência terá de ser relacionada com os fatores mais gerais e importantes da nossa vida interior.**

É evidente, também, que tentarei não me perder em divagações teóricas, desnecessárias e cansativas. Mas teremos de dedicar certo tempo à compreensão geral das dependências, pois um dos fenômenos mais comuns quando o indivíduo pára de fumar é que ele começa a beber ou a comer muito mais do que fazia anteriormente. Não é raro que ganhe rapidamente vários quilos e atribua esse novo malefício ao fato de ter parado de fumar; nesse caso, é claro que passará a ter um ótimo argumento a favor da volta ao cigarro. A nicotina é um estimulante, e sua subtração deve provocar uma discreta queda no metabolismo. Porém, a maior parte das pessoas que engordam muito depois que largam o cigarro deve essa alteração corpórea a um aumento real da ingestão de comida ou de bebida alcoólica. Substituem um vício pelo outro. Aliás, os alcoólicos, quando param de beber, tendem também a engordar — embora, do ponto de vista metabólico, devesse ser o contrário; afinal, eles “economizam” uma enorme quantidade de calorias con-

Cigarro: um adeus possível

Flávio Gikovate

tidas no álcool. Só que passam a ser glutões compulsivos, principalmente de doces!

Para mim, a complexidade da questão a torna intrigante e muito fascinante. Ao mesmo tempo, apazigua sentimentos de autodepreciação que vão se acumulando no fumante ao longo dos anos. É terrível para a autoimagem de uma pessoa quando ela se percebe incompetente para se livrar de coisas que lhe fazem mal — ainda mais quando tudo leva a crer que sejam coisas muito simples. São simples para as pessoas que não têm problema específico com aquelas coisas, e são justamente essas pessoas que nos olham com certo ar de superioridade e de desprezo pela nossa fraqueza. Talvez por isso seja muito difícil para um não fumante entender a dramaticidade envolvida no processo de parar de fumar. Ele teria de se lembrar de alguma dependência sua e imaginar a dor que sentiria com a ruptura desse vínculo — com o álcool, o trabalho, o dinheiro, a comida ou o que quer que seja.

A dor envolvida no processo de ruptura de qualquer tipo de dependência é brutal. É dor de morte. Pode ser responsável por terríveis depressões, o que pode levar à rápida e fácil recaída. E aí a auto-estima vai mais para baixo ainda.

Eu me tornei um menino gordo lá pelos 7 anos de idade. Briguei contra o excesso de peso a vida inteira, até que, há alguns anos, consegui me livrar desse problema e também da obsessão ligada ao assunto, coisa que costumava ocorrer após o processo de emagrecimento. Sempre

Cigarro: um adeus possível

Flávio Gikovate

me chamou a atenção o fato de eu não ser capaz de fazer uma dieta direito e até o fim, bem como a incapacidade de manter o peso mínimo atingido. Sempre fui uma pessoa obstinada e determinada, capaz de fazer grandes sacrifícios para atingir meus objetivos. Mas, quanto a esse particular, fui perdedor por várias décadas!

Como a maioria dos homens da minha geração, comecei a beber socialmente na adolescência. Detestava o gosto da bebida, mas não podia me sentir mais por baixo do que já me sentia em relação ao grupo social que eu frequentava (eu já me achava gordo, feio e antipático). Tanto me esforcei que aprendi a tolerar o gosto de algumas bebidas e a apreciar outras. Ficava eufórico, mais ousado com as moças — e desses efeitos eu gostava muito. Falava um pouco demais e, no dia seguinte, com frequência me arrependia de algumas das minhas observações da véspera. Além da ressaca física — dor de cabeça e azia —, eu, muitas vezes, tinha a “ressaca moral” derivada daquilo que tinha dito e que me parecia superinconveniente quando voltava a ficar sóbrio. Quando bebia, eu não adormecia — desmaiava. Não me lembro como era o meu adormecer antes, mas, depois que passei a beber com certa frequência, eu só dormia com facilidade quando bebia; nos outros dias, rolava na cama por bastante tempo antes de conciliar o sono.

Aos 20 e poucos anos, em virtude de contratempos amorosos com os quais sofri muito, comecei a beber diariamente e numa quantidade que hoje considero grande: cerca de seis doses de uísque, tomados desde a hora que o sol se punha até o momento de ir para a cama. Bebi assim por

Cigarro: um adeus possível

Flávio Gikovate

uns dez anos. Parei por uns tempos, justamente quando minha vida sentimental tomou um rumo positivo. Voltei a beber de brincadeira depois de um ano e, em pouco tempo, lá estava eu bebendo todos os dias outra vez. E a coisa não tinha mais nada que ver com a questão sentimental — embora o fato bastante comum de as pessoas começarem a beber mais em virtude de grandes frustrações amorosas sempre tenha me intrigado. Não podemos perder isso de vista — nem o fato de que as crianças começam a engordar com frequência por volta dos 7 anos —, pois se trata da ponta de um *iceberg* importantíssimo: a correlação entre amor e dependências em geral, um dos pilares da teoria que pretendo desenvolver mais adiante.

Passei a achar que estava bebendo apenas para relaxar e principalmente para adormecer mais facilmente. Com o passar da idade, essa minha dificuldade só piorou. Alguns dias eu não bebia, pois preferia tomar Valium para dormir melhor. De fato, eu já nem sabia por que bebia; só sentia prazer mesmo quando saía para jantar fora e pedia uma garrafa de vinho de boa procedência. Ainda assim, não é fácil precisar o quanto eu gostava de vinho ou o quanto me encantava o charme da situação. Nas festas, o álcool me salvava, pois me tornava mais tolerante com situações e pessoas chatas.

Com o tempo, comecei a acordar de madrugada, cerca de cinco horas depois de adormecer — coisa que acontecia quando eu bebia, e não quando eu tomava o Valium. Achei (e não sei se estava certo ou não) que isso era sinal de uma leve dependência física do álcool; eu acordava no

Cigarro: um adeus possível

Flávio Gikovate

momento em que o teor de álcool no sangue caía para próximo de zero. Minha dependência psíquica da bebida já tinha sido aceita por mim, mas a idéia de ficar fisicamente dependente me apavorou e me fez tomar uma atitude radical: em 1987 parei completamente de beber. Nas primeiras semanas, sofri bastante, mas não por causa da suposta dependência física nem da insônia — pois tomava o Valium para facilitar o adormecer. Sentia falta do copo, do ritual, do charme, da zonzeira que fazia tudo ficar bom e fácil; sentia falta de falar do assunto, de pensar em bebidas; sentia medo das festas chatas e de não ser capaz de freqüentar nem mesmo as que eram “obrigatórias”.

Na prática, as coisas foram bem mais fáceis. Apesar de ter bebido por cerca de vinte anos, no segundo ou terceiro mês eu não sentia mais falta do álcool. De vez em quando, tinha saudades de tomar um drinque num lugar sofisticado e caro. Outras vezes, sentia falta do ritual do aperitivo. Fiquei triste, porque freqüentar bares e ficar papeando até de madrugada se tornou desinteressante, assim como a conversa das pessoas depois que bebem além de uma cerveja. As festas grandes são, de fato, muito pouco atraentes para o meu gosto, mas não foi tão difícil participar delas quanto eu pensei que seria. A verdade é que nem me lembro de bebida alcoólica e nunca mais tive grande vontade de beber.

Maconha eu experimentei algumas vezes no fim dos anos 1960 e início dos anos 1970. Não me provocou nenhum efeito nas primeiras vezes. Lembro que uma vez ri muito, mas não tenho certeza se foi para imitar as outras

Cigarro: um adeus possível

Flávio Gikovate

pessoas do grupo. Um dia, fumei uma quantidade maior na hora do almoço e em jejum. Fez efeito. E um efeito horrível: acelerou demais o meu pensamento. Eu não conseguia parar de pensar. Achava que os pensamentos eram “geniais”, tentava lembrá-los para poder arquivá-los na memória. Qual o quê! Já tinham ido embora, substituídos por novas idéias “geniais” que tinham o mesmo destino: o esquecimento. Fui ficando em pânico, morrendo de medo de perder o controle sobre mim e enlouquecer. Não via a hora que passasse o efeito da droga, coisa que aconteceu talvez uma hora depois. Nunca mais fumei maconha. Não tendemos a nos apegar a drogas que nos provoquem sensações negativas.

Quando surgiu a moda da cocaína, eu já estava mais velho e experiente. Não mais covarde, como diria um defensor do uso de drogas. É verdade que a experiência com a maconha me deixou apavorado por um bom tempo, inclusive com tendências hipocondríacas que me acompanharam por vários meses. Mas é verdade também que, à medida que fui entendendo melhor o mecanismo da dependência, o meu medo maior não era o de passar mal: era o de adorar o efeito. Eu já me conhecia suficientemente para saber das minhas tendências para estabelecer vínculos fortes com certas drogas. Se eu gostasse muito da cocaína, corria o perigo de me viciar mais uma vez, e daquilo eu não estava precisando. Portanto, nunca experimentei a cocaína. E, hoje em dia, lamento que não tenha feito o mesmo com o cigarro.

* * *

Cigarro: um adeus possível

Flávio Gikovate

Não consigo pensar em uma constante maior do que o cigarro em minha vida. Eu deveria ter 6 ou 7 anos de idade quando comecei a me interessar por pegar bituca de cigarro na rua para tentar acender e fumar. Entre 7 e 13 anos fumei esporadicamente, provavelmente sem tragar, os cigarros mais baratos — e por isso mesmo os mais fortes e de fumo menos elaborado. Naquela época, não se conhecia nada sobre os malefícios do tabaco, pois estou falando do período pós-Segunda Guerra Mundial. Os moleques brincavam na rua, mesmo nas cidades “grandes” como São Paulo; eram muito mais “independentes”, pois as famílias tinham menos razões para temer pela segurança física e “moral” dos seus filhos. Íamos jogar futebol nos terrenos baldios, e lá também se fumava. Era sinal de ser “grande”. Era também fazer alguma coisa errada, ser um contraventor. Lembro de uma vez em que fui pego fumando, acho que sem tragar. Eu tinha uns 10 anos. Meu pai, que era médico pneumologista e fumante inveterado de dois maços de cigarros fortes por dia, ficou muito chocado e me deu o seu castigo mais eficiente: ficou sem falar comigo por não sei quanto tempo. Senti-me um verme, mas não me propus a parar de fumar, pois isso significaria ir contra as normas e condutas da turma de meninos; procurei ser mais discreto para não ser apanhado de novo.

Na infância e na adolescência — e talvez por mais alguns anos, depois que eu já era adulto —, meu pai era indiscutivelmente meu ídolo. É difícil imaginar que eu não fumaria se ele fumava tanto e com tanto gosto.

Cigarro: um adeus possível

Flávio Gikovate

Mesmo tendo tido uma experiência muito traumática com o tabaco — fumei um charuto lá pelos 10 anos de idade e passei muito mal fisicamente —, esforcei-me bastante e acho que aos 12 anos eu já era um fumante quase regular e sistemático. A partir da puberdade, meu pai não mais se opôs a que eu fumasse; ele era, em certos aspectos, muito liberal, de sorte que eu era um dos poucos meninos que tinham a liberdade de fumar em casa, na frente dos pais. Isso era muito raro. As famílias não se opunham a que seus filhos fumassem por motivos de saúde, pois, insisto, só em 1964 é que se começou a conhecer os malefícios do tabaco. Os filhos não podiam fumar na frente dos pais por uma questão de respeito! Aliás, pela mesma razão os chamavam de “senhor” e “senhora”. É isso mesmo. Respeito! Não tenho a menor idéia de por que fumar na frente dos mais velhos pudesse significar desrespeito, mas eram esses os costumes — e talvez quase todo mundo agisse assim apenas porque tinha aprendido. **De todo modo, sobrava a idéia de que fumar cigarros era uma espécie de privilégio que se adquiria aos poucos e com a idade. Era, pois, um indiscutível símbolo de maturidade e independência — e com uma discreta pitada de contravenção, de coisa feia; tanto assim que não podia ser “feito” diante dos pais.**

Nos anos da adolescência, como não podia deixar de acontecer, minha relação com o cigarro se estreitou, e lá pelos 14 ou 15 anos de idade eu já era um viciado; ou seja, já sofria quando tinha de passar algumas horas ou alguns

Cigarro: um adeus possível

Flávio Gikovate

dias sem poder fumar. Fumei regularmente durante todos os dias da minha vida até o ano de 1979. Eu era estudante de Medicina quando surgiram as primeiras pesquisas relacionando o ato de fumar com câncer de pulmão; depois, ficou evidente a relação entre cigarro e obstruções arteriais precoces. Nada disso me sensibilizava. Parecia que eu não levava a sério tais dados. Tinha ótima saúde e nem tossir muito de manhã eu tossia. Não pensava em parar de dar as minhas baforadas. Fumava feliz cerca de vinte cigarros por dia e, como concessão, passei a fumá-los com filtro.

Meu pai, apesar de sua especialidade, também continuava a fumar. Mas ele passou a fazê-lo envergonhado, coisa que não acontecia comigo. No início dos anos 1970, ele teve uma obstrução arterial na perna, certamente causada por fenômenos de arteriosclerose nos quais o cigarro é importante co-autor. Ele deveria fazer uma operação, uma espécie de ponte venosa parecida com as que hoje são feitas para as artérias coronárias. Ficou com medo. Decidiu primeiro parar de fumar — acho que o fato de já estar envergonhado, mais o medo, foi de grande ajuda para ele — e tentar fazer exercícios mais regularmente. Ele, que não podia andar cinqüenta metros sem ficar exausto, morreu quase dez anos depois (de um tumor intestinal), andando fácil e ininterruptamente mais de dois quilômetros por dia.

Esse episódio, somado à tendência crescente dos médicos de fazer pressão para que todos parássemos de fumar, fez que me tornasse um fumante envergonhado. Em meados dos anos 1970, eu não tinha mais nenhum

Cigarro: um adeus possível

Flávio Gikovate

orgulho de fumar e já sonhava com a indiscutível vantagem física que eu teria, na velhice, se largasse logo o vício. A pressão do meu pai — e de outros colegas que tinham parado de fumar — cresceu muito, de modo que em 1979 parei de fumar cigarros, passei para o cachimbo e então suspendi o uso de todo tipo de tabaco. Parei do mesmo modo que comecei: por pressão do meio (e para ficar em paz com o meu pai).

Fiquei sem fumar por nove meses. Engordei quase quinze quilos. Sofri ininterruptamente de “saudades” do cigarro. É verdade que no início foi bem pior. Primeiro, eu não sabia o que fazer com as mãos; depois, não sabia o que fazer com a boca e chupava balas de menta o dia inteiro. Sonhava com minhas tradicionais “tragadas prolongadas”. Estava ficando profundamente deprimido por causa do ganho de peso. Eu era traumatizado pelo fato de ter sido uma criança gorda e um adolescente gordo, e antes de parar de fumar eu estava no meu peso ideal. Do ponto de vista físico, não tinha tido benefício algum, pois minha saúde era boa; para os níveis de exercício que faço desde 1973, não notei diferença em minha disposição depois que parei de fumar.

No segundo semestre de 1979, aconteceram três coisas que me impressionaram bastante. Meu pai adoeceu e morreu em cerca de noventa dias. Ou seja, morreu-se também quando se pára de fumar, conforme pensei na época; além do mais, lá se fora o meu mais severo e radical censor. Também passei algum tempo bastante confuso — eu

Cigarro: um adeus possível

Flávio Gikovate

diria até mesmo um pouco deprimido — em virtude das minhas constatações acerca da inferioridade sexual masculina. Foi em outubro desse ano que aconteceu, também, a primeira grande divulgação do meu trabalho e do meu nome: fui o entrevistado do mês da revista *Playboy*, que, na época, era o veículo de maior prestígio no Brasil. A repercussão foi enorme. Senti-me superfeliz e bastante assustado. Afinal, coisa boa também dá medo e nos tira muito do ponto de equilíbrio. Nos primeiros dias de 1980, voltei a fumar. Em pouco tempo, fumava de novo os mesmos vinte cigarros por dia.

Fumei por mais dez anos, já não do mesmo modo: eu sentia muita vergonha. Sabia que havia perdido a batalha para um vício que tinha sido mais forte que a minha razão. Sabia que teria de parar um dia e, conseqüentemente, de passar de novo por aquele tormento brutal. Sabia, sabia, sabia, mas voltei a fumar. Até que, em fevereiro ou março de 1990, comecei a parar, e em abril parei definitivamente. Esse foi o coroamento de um processo de preparação que durou pelo menos dois anos, cujos detalhes vou descrever mais adiante. É evidente também que este livro não é apenas a descrição da minha relação de dependência com o cigarro e de como me liberei dela. No meu consultório, ouço histórias o dia inteiro. Tenho, portanto, muita informação acerca de como as coisas se passaram com as outras pessoas. Se conto com tanta freqüência as minhas experiências, é porque em relação a elas não me sinto obrigado a guardar sigilo. Além do mais, em tantos aspectos minha história é tão banal e comum que

Cigarro: um adeus possível

Flávio Gikovate

serve de padrão para quase todas as outras; gostamos muito de nos sentir originais, únicos e especiais; mas a verdade é que não o somos.

* * *

Desde que decidi, de novo e pela última vez (se Deus ajudar!), parar de fumar, venho estudando tudo que me chega às mãos sobre o tema do tabagismo e das dependências em geral. No que diz respeito às outras formas de vício, a literatura é mais farta do que a que trata apenas do cigarro. Há também alguns trabalhos recentes, extremamente interessantes, acerca da tentativa de fazer uma teoria geral sobre a tendência dos seres humanos de se ligar a objetos, drogas e situações de forma a tornar-se dependentes; ou seja, de forma a se ressentir muitíssimo quando esses elos se rompem. Porém, as teorias gerais são, a meu ver, pouco satisfatórias. Eu não poderia deixar de lado a oportunidade de tentar construir uma hipótese própria, relacionada com outros aspectos gerais da psicologia humana que venho desenvolvendo há mais de trinta anos. Porém, isso fica para a terceira parte desta obra.

Essa introdução ficaria incompleta se eu não reafirmasse o fato de que existe uma tendência, inclusive entre os médicos, de subestimar as dificuldades pelas quais passa um indivíduo que decide parar de fumar. Uma das coisas que, paradoxalmente, ajudam muito a tomar a decisão final é o fato de ficar doente em decorrência da

Cigarro: um adeus possível

Flávio Gikovate

nicotina. Sim, porque nesse caso a interrupção dos cigarros traz consigo um benefício imediato. Se a pessoa está com bronquite crônica intensa, tosse bastante e respira com grande dificuldade, ao parar de fumar experimentará uma grande sensação de bem-estar. Porém, a maioria das pessoas tenta parar de fumar sem esse tipo de reforço positivo. A nicotina é uma droga que provoca malefícios em longuíssimo prazo, às vezes quarenta ou cinquenta anos depois de iniciado o processo de intoxicação. Por isso mesmo, é um tipo de dependência em que o viciado tende a achar que a medicina está exagerando os efeitos negativos do “hábito” de fumar. Isso é particularmente verdadeiro para nós que nos viciamos antes de serem conhecidos todos os malefícios do uso sistemático do tabaco.

Na verdade, se existe algum exagero, é no sentido contrário. Grandes interesses econômicos, privados e públicos, existem em torno do cigarro em todos os países do mundo; o fenômeno é idêntico no caso das bebidas alcoólicas. Para as indústrias de cigarro e de bebida, seria uma grande felicidade se ficasse provado que as substâncias neles contidas são benéficas à saúde. Essas indústrias estariam dispostas a enormes investimentos para provar essa tese! Elas, e também os governos — por meio dos impostos que arrecadam —, estão, como nós que nos viciamos, em maus lençóis. Aos poucos terão de encontrar outros setores aos quais se dedicar, pois a indústria do tabaco não tem futuro. A sorte deles é que ainda existem muitos milhões de viciados e que a inter-

Cigarro: um adeus possível

Flávio Gikovate

rupção desse vício é difícil e poderá perdurar algumas décadas. Especialmente se pensarmos que a cada geração surgem jovens com grande disposição de ir contra as regras estabelecidas pela cultura sem muito julgamento crítico. Sim, porque, hoje em dia, um jovem que se dispõe a fumar está cometendo uma grande estupidez. Deve existir uma forma mais inteligente de ser extravagante e excêntrico.

* * *

É antigo o meu interesse pela questão das dependências, especialmente as mais comuns (do álcool e do cigarro). Interessa-me como médico e como pessoa. Aliás, cada vez tenho mais dificuldade de distinguir uma figura da outra. Entender os meus clientes e entender a mim mesmo são coisas simultâneas. Eu diria que fazem parte de um único processo, de um só esforço. Padeço, ou padeci, de quase todas as contradições e conflitos mais usuais, que são exatamente a razão pela qual a maior parte dos clientes me procura. Tive a sorte — ou a competência — de não me deixar atolar pelos conflitos, de não me deixar enredar nas armadilhas da vida. Saí razoavelmente ileso de quase todas as dificuldades nas quais me meti ou fui colocado. Talvez com um pouco mais de cabelos brancos do que gostaria, e também com um pouco menos de cabelos do que quando era moço. Mas aprendi muito, especialmente quando pude associar minhas experiências pessoais a vivências simi-

lares em pacientes. Pude ter a dupla informação: a subjetiva e a do observador.

Meus livros são exatamente o fruto desse processo de conhecimento e de aprendizado. Não sou um teórico da vida e da psicologia. Sou um médico que trabalha o dia inteiro; e sou um ser humano típico da minha geração, com dificuldades e conflitos. Tenho boa capacidade de síntese e tenho sido feliz na construção de alguns fundamentos teóricos da nossa subjetividade. Mas é uma teoria que nasce da prática, que tem uma linguagem comum, que tem cheiro de gente! Não é erudição, coisa distante e só penetrável por minorias iniciadas. É a sistematização do que tenho vivido, sentido, observado e concluído nesses mais de quarenta anos de trabalho como psicoterapeuta e nesses mais de sessenta anos de vida.

É por isso que, sempre que possível, minha história pessoal está presente no meu trabalho. Só não é registrada quando se trata de assuntos dos quais entendo apenas por observação de terceiros. Nunca me coloquei como superior, como semideus. Também nunca me senti assim, e há muito tempo que não quero ser mais do que um simples ser humano — o que, aliás, já é bastante difícil.

A vaidade, que já caracterizei como o maior dos nossos vícios, é inerente à nossa condição. Ela nos leva a vários comportamentos até certo ponto ridículos. Mas que fazer? Deus nos fez assim. Só que nada é mais ridículo e lamentável do que a vaidade intelectual. Os seres

Cigarro: um adeus possível

Flávio Gikovate

que se colocam como superiores constroem, sem perceber, uma enorme muralha que os separa dos que estão se relacionando com eles. E, o que é pior, fazem que os interlocutores se sintam por baixo, inferiorizados.

O que podemos pensar de uma situação assim quando o “douto” é um terapeuta e o interlocutor é seu paciente? Que se trata de um “imperativo técnico” próprio de certos tipos de tratamento psicológico em que não se deve facilitar a vida do paciente — ao contrário, devem-se criar condições ideais para que se rompa a sua precária estrutura? Que a fragilidade do terapeuta se esconde por trás dessa atitude de se mostrar perfeito e sobre-humano? Que ele não pretendia provocar tamanho mal aos seus clientes e não entende exatamente por que se sentem tão inferiorizados, tão tensos e infelizes para vir às consultas? Ou que se trata mesmo de má-fé e o objetivo é ter clientes para toda a vida? O mais curioso é que os clientes que se submetem a esse tipo de “tortura” vão ficando com o mesmo “cacoete” dos seus analistas: vão se sentindo também superiores, iniciados num saber raro que os torna especiais, com igual direito àquele olhar de desdém em relação aos míseros mortais.

* * *

O tom de ironia das descrições anteriores denuncia minha opinião: acho tudo isso uma impostura, uma farsa que esconde fragilidade, ignorância e incompe-

Cigarro: um adeus possível

Flávio Gikovate

tência para relações não desniveladas. Mesmo quando a teoria psicanalítica “justifica” a atitude, minha opinião é a mesma. A idéia de que é assim que se fazem os trabalhos psicológicos “profundos”, e de que um tratamento digno dispensado ao cliente é sinal de estar dando “apoio” e tendo com ele uma conduta mais superficial, só pode fazer sentido em espíritos muito primários. A superficialidade ou profundidade do trabalho psicológico não depende da técnica utilizada, mas sim de até onde o terapeuta é capaz de ir consigo mesmo na sua análise da condição humana. Depende também, é claro, de qual seja o alcance de cada cliente. E de qual seja o interesse do cliente naquele momento específico da vida. O fato de Freud ter sido um dos pensadores mais lúcidos e profundos que já passaram pela Terra não garante absolutamente nada a respeito de seus sucessores!

Não é de espantar, pois, que a maior parte dessas terapias seja tão malsucedida. Elas reforçam os sentimentos de inferioridade do cliente, tornam o processo penoso — o que não é sinônimo de profundo —, e surge a tendência de abandonar o trabalho logo nos primeiros tempos. Não é para que isso não aconteça que minha atitude é diferente, e sim porque sempre tive uma visão muito prática da psiquiatria. Quero ajudar as pessoas que me procuram, e sempre quis melhorar minha condição interior. Se eu for capaz de encontrar certos caminhos úteis para mim, e se puder constatar que outras pessoas também se beneficiam

Cigarro: um adeus possível

Flávio Gikovate

daquele trajeto de vida, então acho que estamos no caminho certo. Às vezes, acontece o inverso: são os clientes que trazem idéias novas. E eu sempre estive totalmente aberto a tudo que possa ser de valia. Ouço os meus clientes não apenas para “iluminá-los” com alguma interpretação. Ouço também para aprender.

E foi ouvindo um paciente alcoólico que eu, há cerca de trinta anos, fiquei mais familiarizado com os Alcoólicos Anônimos (AA). Esse cliente parou de beber depois de alguns meses de terapia comigo e, certo tempo depois, “confessou” também estar freqüentando as reuniões semanais de um grupo do AA. Confessou envergonhado, pois era assim que as pessoas se sentiam a respeito do AA naquela época. Era coisa subalterna, coisa da parte dos fundos de igrejas da periferia, de classe social baixa. Era essa também a minha visão preconceituosa. É evidente que na faculdade de Medicina — eu estudei numa escola que, na época, era uma das melhores do mundo — jamais se falou sobre esse tipo de trabalho, conduzido por leigos e considerado “charlatanice”. Sim, porque tudo que não é feito pelos médicos e endossado pela ciência oficial é tido como tal. Apesar do preconceito, pus-me a ler os livros editados pelo AA, que me foram trazidos pelo cliente citado.

Achei algumas coisas interessantes e outras, não. Na época não entendi por que Deus participava tão “ativamente” do processo de cura. Achei que existiam algumas “sacadas” absolutamente “geniais”: a necessidade de ser honesto consigo mesmo e de se conhecer como depen-

Cigarro: um adeus possível

Flávio Gikovate

dente do álcool; a compreensão de que nesse vício a recaída é fácil e quase inevitável; ou seja, não há cura, e sim abstinência permanente, da qual não se pode cogitar sair nem por um instante; a existência de grupos para ajuda recíproca, sem líder que seja médico ou terapeuta e onde todas as pessoas já passaram por vivências semelhantes — e poderão vir a ter problemas parecidos a qualquer momento. **Compreendi muito rapidamente a importância da solidariedade que se constrói entre pessoas que têm problemas em comum. Entendi o valor terapêutico desse ambiente, inclusive a facilidade de a pessoa “confessar” suas fraquezas e seus vícios a alguém igual — e não superior. Comecei a compreender o peso do aconchego como fator terapêutico. Compreendi por que o AA tinha e tem ótimos resultados (que as instituições médicas só podem invejar).** Hoje entendo por que, em muitos aspectos, tenho resultados terapêuticos similares aos do AA: eu e meus clientes somos feitos da mesma massa.

Talvez seja essa também uma das razões pelas quais gosto tanto de relatar vivências pessoais, quando elas são oportunas e pertinentes: impedem que eu seja “mitificado”. Detesto ouvir frases como “É Deus no céu e o doutor Fulano na Terra”. Mas há também outra razão para que eu queira tanto me colocar: é uma espécie de compromisso que assumo. Do mesmo modo que jamais engordei depois que escrevi *Deixar de ser gordo* (MG Editores, 2005), espero que este livro me ajude a jamais voltar a fumar! Em certos casos de dependências tão di-

Cigarro: um adeus possível

Flávio Gikovate

fíceis de ser rompidas, vale qualquer tipo de recurso para chegar a um bom resultado. Aliás, nesse setor, como em todos os outros da vida prática, o que vale é um bom resultado. Teorias que não ajudam as pessoas a chegar onde elas pretendem são estéreis, inúteis e provavelmente falsas.

