

VÍCIO

Quando parei de fumar, pareceu pra mim na época, que foi uma grande vitória, meu pensamento achava que o cigarro tinha me escravizado e ia me matar.

Fui na Moninha e ela me contou que o Gringo tinha parado, que tinha lido um livro que ensinava a parar. Perguntei pro Gringo, ele me disse que o livro até poderia ajudar, mas o que manda é a vontade da pessoa.

Tem muitas ideias que soam de maneira simples e fácil, mas encontram dificuldade pra habitar o real, uma é essa, “o que manda é a vontade da pessoa”, ele estava certo.

O livro ajudou bastante, foi dali que vieram muitas dessas ideias que ajudaram a entender de maneira lúcida e funcional.

O que manda é a vontade da pessoa.

O vício é uma vontade dentro da gente mais forte que a nossa, é um ponto distante de um caminho errado que apesar da gente saber que precisa voltar ao trevo onde errou o caminho, insiste em continuar.

O vício é uma doença mental, uma necessidade criada a gente precisa de água, comida, dormir, respirar, essas são necessidades reais que temos, o vício é uma falsa necessidade criada na mente.

É preciso vencer o pequeno e o grande monstro pra desfazer esse feitiço.

O pequeno monstro é a necessidade biológica e o grande monstro é a lavagem cerebral, o condicionamento racional.

O pequeno monstro pode ser vencido relativamente fácil com esquemas de raciocínio paliativos, para vencer o pequeno monstro é bom entender o que é a corrente do álcool.

A CORRENTE DO ÁLCOOL

A corrente do álcool funciona assim, você bebe, o álcool entra na sua corrente sanguínea, passa a circular em você, fazer parte de você, como aquelas músicas que a gente continua ouvindo o refrão depois da música parar de tocar, como a novela que deixa a gente na expectativa do próximo capítulo, seu corpo aceita aquela influência externa, interage simbioticamente com a entidade, mas também rejeita, sei que quando o álcool começa a abandonar a corrente sanguínea, seu corpo por influência da entidade do álcool que circula em você, resiste a abandonar a corrente e tenta permanecer na corrente, você sente isso como vontade de beber.

Vencer o pequeno monstro é fácil, basta interromper a corrente do álcool por uns 3 dias, o álcool sai da corrente sanguínea e o pequeno monstro está morto.

COMECE COMPRANDO UMA GARRAFA DE CACHAÇA

Bota um tamborete na varanda, abre a garrafa na firme determinação de que será a última garrafa, bebe despreocupado, prepara a mente pra resistir quando a hora chegar, toma a decisão, não conta pra ninguém e respeita a decisão que tomou.

se você cede e bebe, alimenta o pequeno monstro, ele se mantém vivo na corrente sanguínea, continua influenciando na sua vontade, mas se você não bebe interrompe o ciclo.

A vontade de beber que vem do pequeno monstro é relativamente fácil de vencer, existe um raciocínio paliativo que diz que a vontade de beber foi criada pelo copo anterior, uma vez que a corrente do álcool é interrompida, não significa que a vontade não tornará a incidir, mas será cada vez menor, na mesma proporção em que a sua própria vontade será cada vez maior, até que em poucos dias, o pequeno monstro está morto, o álcool não circula mais em sua corrente sanguínea e você não sente mais vontade de beber.

Outro esquema de raciocínio paliativo útil é pensar que basta tomar uma decisão e respeitar a decisão que foi tomada, dessa maneira, quando o pequeno monstro tiver sede, não será uma novidade, será uma questão prevista, assim como a resposta.

Você tem que pensar que não está amarrado numa cadeira com alguém forçando você a beber

Ainda sente, na verdade, mas apenas por ação do grande monstro. A vontade condicionada, a lavagem cerebral.

O grande monstro também pode ser vencido através de mecanismos de raciocínio paliativos.

O grande monstro normalmente, leva-nos a acreditar que a gente gosta do álcool, leva a gente a se identificar com ele de um jeito que a gente chega a considerar que está sendo privado de uma coisa que a gente gosta.

A mente consciente é a ponta de um iceberg, boiando num mar de óleo negro onde circulam infinitos subterfúgios, ali pessoas inteligentes elaboram complexos e poderosos subterfúgios para convencer a gente a beber.

Por isso é que pessoas inteligentes sofrem tanto de burrice, nos porões de suas mentes são elaborados subterfúgios muito poderosos.