**RENUNCIANDO COM CLASSE**

**George Vandeman**

**Junte todos os soldados que morreram em todas as guerras da América e adicione a eles as vítimas de todos os acidentes de automóveis, mesmo assim, essa triste soma seria menor que o número de vidas destruídas por um pequeno hábito. Por incrível que pareça, as sangrentas batalhas e os tristes desastres não mataram tanto quanto uma droga recreativa comum. Milhares a mais morrem devido a uma baforada de fumaça de aparência inocente.**

**Maurício fumou seu primeiro cigarro com dezesseis anos de idade ao sair com amigos. Ele era tímido e meio gago, e achou que fumar o faria sentir-se mais sofisticado, mais confiante com as garotas. Quando Maurício terminou a universidade e começou a trabalhar como**

**repórter, o hábito de fumar passou a fazer parte de cada momento de sua vida. Sem sua ração diária de cigarros, não conseguia escrever, comer, dormir ou mesmo se divertir. Maurício descobriu que cada conversa exigia a rotina familiar de acender um cigarro. Cada atividade parecia ligada à sua dependência da nicotina. Mas Maurício, com seu caráter nervoso, hipersensível, acreditava que fumar o acalmava e o ajudava a superar seus períodos de estresse. Após algum tempo, entretanto, uma tosse persistente transformou-se em bronquite crônica. Maurício pigarreava e tossia durante o dia todo. Parecia estar sempre resfriado. Ele também tinha consciência de que algo estava gradualmente sugando sua energia mental e física. Maurício procurou coisas ao redor para pôr a culpa. Culpou a poluição da cidade onde vivia, pensou que talvez fosse falta de exercício ou excesso de trabalho. Maurício culpou todo tipo de coisa, menos o seu hábito, e continuou lutando com sua saúde deteriorada por mais dois anos. Até que um dia, finalmente, culpou o cigarro.**

**Muita gente tem dificuldade em culpar o cigarro e não é devido ao fato de os perigos de fumar não serem aparentes. O mortífero elo com o câncer no pulmão tem sido estabelecido por estudos tão conclusivos que somente a indústria do fumo poderia duvidar deles. E tem mais:**

**continuamos descobrindo novas maneiras em que o cigarro pode nos matar. Um recente relatório do Ministério da Saúde afirmou que o fumo é a principal causa evitável das doenças do coração. A nicotina e o cigarro são os culpados. Agora descobrimos, através de um outro estudo do governo, que as mães que fumam provocam uma incidência maior de mortalidade entre os recém-nascidos.**

**Câncer, enfisema, doença cardíaca, bronquite. Esses são efeitos colaterais muito tristes. Está claro que o fumo faz mal à saúde e que o poder do cigarro em viciar é evidente.**

**Felizmente, a disposição em favor da libertação desse vício está crescendo. Milhares têm parado de lutar, mas muitos outros ainda continuam lutando com o hábito. De algum modo conseguem maneiras de contornar a necessidade de parar. Sem dúvida, você já deve ter ouvido algumas das desculpas. Alguns dizem: "Eu só estou tomando o meu veneno. Todos nós vamos morrer de alguma coisa, de qualquer modo." Outros racionalizam: "Estou muito velho para parar. Se eu tivesse que contrair câncer, já teria contraído."**

**Um homem escreveu num jornal esta engenhosa desculpa: "Acho que todos nós temos o vírus do câncer em nosso organismo e é preciso algo para liberá-lo. Meu corpo está acostumado com alcatrão e nicotina, se eu parar agora poderáser a fagulha que irá disparar o câncer." Bem, às vezes as pessoas tentam se esconder atrás de uma estranha espécie de humor. Um outro afirmou dizendo: "Qualquer covarde pode parar de fumar. É preciso muita coragem para encarar um câncer pulmonar."**

**Bem, esse certamente é o problema. As pessoas não estão de fato encarando o câncer pulmonar ou qualquer outra doença desagradável. Às vezes, é preciso uma crise pessoal para aceitar esse fato. Um jovem chamado Alan decidiu visitar seu médico por causa de uma tosse persistente da qual não conseguia se livrar. Apesar de fumar demais, ele pensava que era apenas uma irritação na garganta. Mas o doutor Grady, após um breve exame, disse: "Você tem um tumor em suas cordas vocais que precisa ser removido. Acho que teremos que fazer uma cirurgia. Nesse meio tempo, você tem que parar de fumar."**

**Hospital? Tumor? Os pensamentos de Alan giravam. Isso pode significar câncer. O doutor Grady continuou: "Não podemos ter certeza do que você tem até que seja removido e se faça exames de laboratório."**

**Alan voltou para casa chocado. Foi tudo repentino! Após passar o choque, ele agonizou durante o período de espera do início da operação. O pior dia para Alan foi quando sua tia Ethel veio visitá-lo. Ela havia acabado de operar**

**o ouvido e conhecera pessoas em sua ala no hospital que tiveram que remover as cordas vocais. Alan sabia que suas cordas vocais teriam que ser removidas se o tumor fosse canceroso. Bem, a tia Ethel continuou falando sobre o modo heróico como aquelas pessoas tentavam falar, engolindo o ar e forçando-o a sair. Alan ficou horrorizado.**

**Finalmente, o dia da operação chegou. Alan passou apenas quarenta e oito horas no hospital. Mas começou um outro período de agonia. Dessa vez, pelo resultado da biópsia. Alan andava por seu pequeno apartamento como um animal enjaulado. Um dia, chegou a ligação do consultório. A sala de espera, o doutor Grady revirando os papéis em sua mesa... Alan tentou desesperadamente ler a mente do médico. A notícia era boa ou ruim?**

**"Alan", disse o médico finalmente, "você teve sorte, o tumor não era maligno." Ah! Alan quase gritou de alegria. Sentiu como se tivesse nascido de novo, e naquela segunda vida ele havia adquirido novo significado. Alan nunca mais tocou em outro cigarro. Aqueles fatos abstratos de saúde quanto ao fumo tiveram finalmente um impacto. Que bom se tivessem um impacto para todos nós. Ou que os recebêssemos como para nós mesmos. Isso nos ajudaria a dar o primeiro passo vital em direção a abandonar o hábito de fumar.**

**Estas dicas podem ser extremamente úteis para se abandonar o hábito. É simples:**

**1. Tome um banho quente duas ou três vezes ao dia. Isso relaxará você e é muito difícil acender cigarro na água.**

**2. Beba seis a oito copos de água entre as refeições. Devemos fazer isso de qualquer modo, não apenas para deixar de fumar. Isso ajuda seu organismo a se livrar da nicotina mais rapidamente, e de todas as outras toxinas.**

**3. Procure repousar bastante. Talvez até um cochilo adicional. Uma boa noite de sono rejuvenescerá os nervos abalados.**

**4. Exercite-se após cada refeição. Uma boa caminhada o refrescará e também o ajudará a evitar o momento em que você é mais tentado a fumar ou a acender o cigarro.**

**5. Evite o álcool. Você certamente não vai querer sua força de vontade enfraquecida. Você também poderá evitar café e chá. Eles geralmente provocam a vontade de fumar.**

**6. Coma bastante fruta, verdura e castanha. Alimentos pesados e muito condimentados**

**tendem a conduzir o corpo de volta aos cigarros.**

**Um homem de negócios do Texas decidiu, um dia, parar de fumar. Para reforçar sua força de vontade, começou a colocar sessenta centavos de dólar em um vidro todas as manhãs. Isso representava um maço e meio de cigarros ao preço de mercado na ocasião - quarenta centavos de dólar o maço. Servia como um lembrete visual do quanto ele estava poupando a cada dia. Numa manhã, seu filho questionou a honestidade de tudo aquilo.**

**– Papai, disse ele, você compra cigarros com desconto. Na verdade, o senhor não poupa tudo isso.**

**– Meu filho – retrucou o homem de negócios firmemente – quando você renunciar a alguma coisa, renuncie com classe.**

**Renunciar com classe é sem dúvida uma grande idéia. Como podemos renunciar com classe o fumo ou algum outro hábito de que gostaríamos de nos ver livres? As pessoas que fumam estão tentando de fato preencher alguma necessidade em sua vida, quer elas saibam ou não. Talvez sintam-se embaraçadas diante das pessoas e fumar as ajuda a sentirem-se mais à vontade, ou são tensas e fumar as ajuda a relaxar. Bem, quando a pessoa deixa um hábito, essas necessidades continuam. Essa é uma das razões por que muitos acham difícil permanecer longe do cigarro, e tantas pessoas voltam a acendê-lo. Como disse Mark Twain, e você já deve ter ouvido isto: "Deixar de fumar é fácil, já fiz isso umas cem vezes."**

**Como podemos renunciar com classe? Renunciar para sempre? De certo modo, devemos fazer mais do que apenas tirar alguma coisa. Não seria melhor se pudéssemos trazer alguma coisa para a nossa vida, alguma coisa maior do que o hábito, algo que pudesse satisfazer nossas necessidades de um modo mais saudável? Podemos trazer para nós mais do que tiramos? Creio que sim.**

**Deixe-me explicar isso a você retornando de novo ao Maurício e sua história. Lembre-se que ele lutou durante anos com a saúde piorando até que, finalmente, culpou o cigarro. Foi assim que aconteceu. Maurício ia de carro a uma festa. De repente, começou a tossir e sufocar-se violentamente. Mais um ataque de bronquite. Maurício pensou que dessa vez não escaparia. Voltou para casa, entrou de novo na garagem subterrânea do seu edifício de apartamentos e desligou o carro. Ele acreditava que iria morrer ou, o que parecia pior, continuar vivendo com a saúde comprometida. Sentado ali, sozinho, na garagem escura, Maurício foi acometido de uma sensação de impotência total. Ele não tinha mais força de vontade. Maurício fechou os olhos e**

**sussurrou: "Deus, se o Senhor tem algum propósito para a minha vida, por favor, ajuda-me." Aí, sentindo como se estivesse quase em transe, ele subiu ao seu apartamento, jogou fora todos os cinzeiros, um maço de cigarros pela metade e devolveu à loja um pacote de cigarros. Isso aconteceu no dia 4 de julho e, naquele dia, Maurício festejou as suas primeiras horas de liberdade. Sempre que sentia vontade de fumar, achava outra coisa para fazer. Ele ligou para um amigo que já havia deixado de fumar e conseguiu mais ajuda. Procurou também o Grupo dos Fumantes Anônimos e, com o enconrajamento e o apoio de outros, conseguiu chegar até o fim, saindo vencedor.**

**Maurício conseguiu livrar-se do cigarro para sempre porque obteve algo melhor. Ele teve um encontro com o Deus vivo. Algo poderoso aconteceu. Ele não tinha nada com o cigarro. Passou a ter tudo com o Todo-Poderoso.**

**Sabe, muitos de nós temos uma visão estreita de Deus. Nós O imaginamos como Aquele que faz as regras e depois checa as pessoas para ver como estão se portando. Isso está longe da verdade. Nosso Pai Celeste é muito mais do que isso.**

**Veja esta descrição de Sofonias 3:17: "O Senhor teu Deus está no meio de ti, poderoso para te salvar: Ele se deleitará em ti com alegria.**

**Regozijar-se-á em ti com júbilo." Temos aqui um retrato do Todo-Poderoso alegrando-Se pelo Seu povo. Por quê? Porque Ele é um guerreiro vitorioso. Ele venceu a batalha por Seu povo. Ele o tem livrado do inimigo. Esse é Deus, o Libertador. Isso lhe diz algo? Deve dizer para aqueles que estão presos a algum hábito debilitante.**

**O profeta Isaías fez um retrato bastante nítido do Deus libertador. Ele nos dá estas palavras do Senhor: Isaías 49:25: "Por certo que os presos se tirarão ao valente, e a presa do tirano fugirá, porque Eu contenderei com os que contendem contigo e salvarei os teus filhos." Essa é a promessa de um guerreiro confiante, que enfrenta zelozamente qualquer adversário em nosso favor. Ele lutará por nós contra qualquer adversário. Ele lutará com qualquer um que ouse lutar conosco. Esse é o Deus da libertação. Sabe, essa figura tem seu clímax no Novo Testamento retratando o Messias. Jesus liberta aqueles que vêm a Ele com todo tipo de aflição física e mental. Ele aceita casos em que todos os demais já desistiram.**

**Jesus caminhava por Jerusalém um dia e passou por uma fonte chamada Betesda. Um grande número de cegos, aleijados e paralíticos estavam ao redor dela. Dizia-se que um anjo, de vez em quando, descia do Céu e agitava a água**

**da fonte. O primeiro que entrasse na água após ser agitada, acreditava-se, era curado. Bem, Jesus avistou um homem cujo problema parecia especialmente trágico. Ele estava imobilizado por uma doença havia 38 anos. Muita gente já teria perdido as esperanças, como inválido, após todo esse tempo. Mas esse homem ainda se agarrava a uma última esperança supersticiosa. Jesus Se aproximou e surpreendeu o homem com uma pergunta simples:**

**– Você quer ser curado?**

**Bem, o paralítico só conseguia pensar em entrar na fonte. Se aquele homem pudesse ajudá-lo, talvez ele conseguisse chegar primeiro.**

**Como tantas outras pessoas presas a um hábito, ele não conseguia imaginar renunciar com classe, ser curado com classe. Jesus, porém, tinha aquilo em mente. Ele ordenou ao inválido que se levantasse, pegasse sua cama e andasse. De algum modo, enquanto o paralítico olhava para Aquele notável estranho, encontrou forças para fazer exatamente o que era impossível para ele. Em sua fraqueza, tornou-se possível; em sua total impotência, encontrou forças de Alguém muito maior do que o seu debilitante problema. E esse homem, que saiu andando, curado, da fonte de Betesda, é apenas um dos exemplos do Salvador, o Libertador em ação.**

**Quando Cristo viajava pela Judéia e Galiléia, uma incrível variedade de libertados juntava-se ao Seu redor. Ex-aleijados pulavam de alegria, banidos celebravam sua recém-achada aceitação. Aqueles que antes eram possuídos por demônios regozijavam-se com mentes limpas e sãs. O ministério inteiro de Cristo fornece a gloriosa prova de Sua maravilhosa promessa. João 8:36: "Se pois o Filho vos libertar, verdadeiramente sereis livres."**

**Sereis livres! Essa liberdade que Cristo nos deu é muito mais do que a ausência da aflição, ela inclui a presença de novo poder, novas habilidades, algo mais e não algo menos.**

**O que aconteceu com a família Ponder é um bom exemplo. Maddy Ponder entrou na cozinha uma manhã a tempo de ver seu marido Hugh jogando o cachimbo e o saquinho com fumo dentro do fogão a lenha em chamas. Ela não se sentia contente com o hábito de fumar do marido, mas não reagiu de modo feliz a isso também.**

**– Hugh – disse ela – por que você fez isso? Você sabe que vai ter que sair para comprar mais.**

**O marido de Maddy havia desistido do cachimbo várias vezes, com a melhor das intenções. Mas em todas elas, a vontade de fumar havia levado vantagem sobre ele. O fumo era muito caro e Maddy não apreciava as caríssimas tentativas de Hugh de abandonar o**

**seu hábito. Desta vez, entretanto, alguma coisa era diferente. Hugh havia se tornado cristão. Vinha lendo as Escrituras com freqüência e, durante uma de suas horas de estudo, teve a convicção de que fumar era errado. Hugh sabia muito bem de seus fracassos passados, mas levou seu novo compromisso a Deus muito a sério. Ele orou com toda a seriedade quanto ao seu hábito e prometeu a Deus que nunca mais tocaria em fumo. Assim, durante aquela manhã, na cozinha, Hugh disse à Maddy:**

**– Desta vez tenho ajuda, não precisarei mais comprar fumo. Deus já me concedeu a vitória.**

**E concedeu mesmo. Hugh deixou o hábito para sempre. Ele renunciou com classe, porque Deus, o Libertador, o ajudou.**

**Recentemente o Serviço de Saúde Pública dos Estados Unidos realizou uma pesquisa de dois anos, fazendo um estudo sobre ex-fumantes. Eles queriam saber como as pessoas que pararam de fumar fizeram isso. O relatório do estudo concluiu que as razões morais para a renúncia do hábito foram o modelo perfeito de uma abstinência bem-sucedida. Resumindo, aqueles que deixaram de fumar por motivos religiosos ou convicções morais, virtualmente foram bem-sucedidos. Eles não voltariam mais para o cigarro. Tinham algo mais. Eles renunciaram com classe.**

**E quanto a você? Está atribulado por algum hábito prejudicial que não quer ir embora? Você sente que a sua força de vontade se acabou? Que tal trazer alguma coisa para a sua vida que é muito maior do que o hábito? Somente Deus, o Libertador, é grande o bastante. Lembre-se que Jesus tem um registro perfeito dos casos em que outros desistiram. Um compromisso com Ele o ajudará a atravessar os momentos difíceis. Passando a conhecê-Lo, você terá a força de que precisa.**

**Por favor, coloque o Salvador ao seu lado hoje. É Ele quem está lutando por nós, batalhando com aqueles que ousam batalhar contra nós. Cristo enfrentará qualquer adversário a qualquer hora e em qualquer lugar. Lembre-se que Ele veio para que tenhamos vida em abundância. É na Sua força que podemos ser, de fato, livres.**