

¿Cuál es nuestro punto de partida?

Todo fumador que desea quitarse del tabaco, anhela encontrar un método donde, con sólo tragar una pastilla, desaparezcan las ganas de fumar de una forma automática y permanente. Hoy por hoy, no existe ningún fármaco, terapia ni herramienta que logre dicho objetivo de una manera tan drástica y efectiva, por lo que la única opción factible es enfrentarnos, de una forma u otra, a las sensaciones que nos provoca apagar ese esperado último cigarrillo. No obstante, es muy importante saber que, cuando una persona logra definitivamente dejar de fumar, suele descubrir que los temores pronosticados no llegan finalmente a materializarse. Nos enfrentamos a un horizonte con más espejismos que realidades.

“Para liberarse del tabaco, hay que recorrer un camino repleto de miedo irreales”



Cuando visualizamos una película de terror, nuestro cuerpo despliega todo un abanico de emociones relacionadas con el miedo. Aun sabiendo que el argumento es puramente ficticio e intransferible a nuestra realidad, el cerebro se prepara frente a lo que pueda acontecer. Por ejemplo, cuando visionamos “Pesadilla en Elm Street”, sentimos miedo a pesar de que lo que ocurre no es real ni puede formar parte de nuestra vida (Fredy Krueger nunca aparecerá en nuestros sueños para acabar con nosotros). Cuando queremos dejar de fumar, pasa algo parecido. Sentimos miedo por cosas que creemos que van a pasar pero que, con la experiencia, comprobamos que no son ciertas. Dicho de otro modo:

“Nuestro cerebro siente pánico al imaginar una vida sin tabaco”

Este pensamiento es alimentado y potenciado a través de un conjunto de premisas falsas que tomamos como verdaderas. En este libro, vamos a tratar de eliminar ese miedo para que el camino hacia la libertad te sea mucho más fácil recorrerlo.

¿Qué vamos a hacer antes de empezar?

De modo introductorio, me gustaría que leyeras muy detenidamente el fragmento de una de las conversaciones que tuve con una fumadora.

¿Qué hubieras respondido tú, en su lugar, en cada una de las preguntas que le formulé?

P: ¿Quieres dejar de fumar?

R: No.

P: ¿Por qué?

R: Porque me da placer. Me gusta (sonríe).

P: Te lo voy a preguntar de otra manera. Si pudieras volver el tiempo atrás, ¿empezarías a fumar?

R: La verdad es que no.

P: ¿Por qué?

R: Porque ahora no tendría la necesidad de fumar.

P: ¿Consideras que tienes necesidad de fumar?

R: Sí.

P: ¿Por qué tienes esa necesidad?

R: Porque, si no lo hago, me encuentro mal, nerviosa.

P: Antes me dijiste que el motivo para no querer dejar de fumar es el placer que te proporciona. Pero ahora me comentas que fumas porque tienes necesidad, para evitar encontrarte mal. ¿Por qué crees entonces que no quieres dejar de fumar?

R: Creo que por ambas cosas. Siento necesidad y me gusta fumar.

P: ¿Piensas que a la persona que fuma por primera vez, que aún no tiene esa necesidad establecida, le gusta el cigarro?

R: No lo creo, la verdad.

P: Si no tuvieras esa necesidad, ¿crees que te gustaría fumar?

R: No lo sé. Quizás sí, tras el café me gusta mucho encenderme un cigarrillo, aunque no tenga esa necesidad.

P: ¿Qué cosas te gusta hacer? ¿Qué aficiones tienes?

R: No sé. Por ejemplo, pasear por la playa. Me relaja muchísimo. También me encanta coser.

P: ¿Crees que si no cosieras más o no fueras a pasear a la playa te encontrarías mal, nerviosa?

R: Supongo que no. No sería imprescindible.

P: Entonces, ¿piensas que el hecho de dejar de hacer algo que te gusta puede provocarte esos nervios y esa ansiedad?

R: Pues parece que no. Podría vivir sin coser a pesar de ser mi hobby favorito, a pesar de dedicarle tantas horas.

P: ¿Te gusta dormir y comer?

R: Por supuesto, lo que más.

P: ¿Más que fumar?

R: Pues sí.

P: ¿Podrías estar sin comer o sin dormir?

R: No.

P: ¿Por qué?

R: Porque es necesario para vivir. Además, si no desayuno, no puedo ni con mi cuerpo. También tengo que reconocer que soy muy dormilona.

P: Me estás diciendo que son dos cosas totalmente necesarias para ti, ¿verdad?

R: Totalmente.

P: ¿Más que fumar?

R: Sí, además son vitales. Sin fumar se puede vivir, pero no sin comer o dormir.

P: ¿Cómo te sentirías si no comieras durante dos días?

R: Muy mal, muy nerviosa, frágil. Se me suele cambiar mucho el carácter cuando tengo hambre. Además, me da dolor de cabeza.

P: ¿Qué ocurriría si no durmieras durante tres noches seguidas?

R: Eso me sería completamente imposible (ríe).

P: ¿Hasta qué punto?

R: Simplemente no podría hacer nada; ni trabajar, ni salir a la calle. Si no duermo un día, me encuentro muy mal. No llegaría al tercer día despierta, estoy segura.

P: Parece ser que, por lo que me dices, el malestar se produce más al no cubrir las necesidades (como dormir o comer) que al dejar de hacer las cosas que te gustan (como coser o pasear por la playa).

R: Viéndolo así, sí.

P: ¿Puede ser que el motivo principal de no querer dejar de fumar sea más la “necesidad” que el hecho de que te guste tanto?

R: Sí, eso parece.

P: Entonces, si te pregunto de nuevo “por qué no quieres dejar de fumar”, ¿qué me responderías?

R: Pues por necesidad.

P: ¿Por qué crees que existe esa necesidad?

R: Por la dependencia física y psicológica, supongo.

P: ¿Sabes cuánto dura la dependencia física a la nicotina?

R: No.

P: Entre tres o cuatro semanas. ¿Estarías dispuesta a soportar la falta de tabaco durante ese tiempo?

R: Sí, pero después quedan las ganas. Una vez dejé de fumar y al quinto mes volví. Lo echaba de menos.

P: Eso es consecuencia de la dependencia psicológica. ¿Qué echabas de menos?

R: Fumar

P: ¿Qué es exactamente lo que echabas de menos?

R: El cigarro después del desayuno, de las comidas y los que me fumaba al estar de copas con mis amigas. Me sentía arropada, segura.

P: Veamos el cigarro del desayuno. ¿Por qué lo echabas de menos?

R: Porque me gusta mucho.

P: ¿De qué manera te gusta?

R: No sé, no imagino el café sin el cigarro.

P: ¿Qué pasaría si no te fumaras el cigarro del desayuno?

R: ¿Pasarme? Pues por pasarme, no me pasaría nada. Durante los cuatro meses que estuve sin fumar lo eché de menos, pero no me pasó nada. Sólo que me sentía algo fastidiada.

P: Quieres decir que no sería estrictamente necesario fumarte ese cigarro del desayuno, ¿verdad?

R: Sí, no sería estrictamente necesario.

P: Entiendo que tampoco lo sería tras ninguna de las comidas.

R: Tampoco (mira hacia abajo).

P: Me comentas que, al estar en sociedad, te sientes más arropada o más segura con un cigarro en la mano, ¿eso es cierto?

R: Completamente.

P: ¿De qué manera el cigarro hace que te sientas más segura?

R: No lo sé.

P: ¿Cómo crees que te ayuda a estar más relajada en sociedad?

R: No sé, por el simple hecho de tener algo en la mano.

P: ¿Te haría el mismo efecto tener un bolígrafo?

R: No.

P: Entonces, ¿qué crees que es lo que tiene el cigarro que te ayuda a relacionarte con los demás?

R: Definitivamente, no lo sé.

P: Piénsalo un rato

R: ...no encuentro respuesta (se cruza de brazos).

P: ¿Qué otro motivo te hizo volver a fumar?

R: Me desconcentraba en el trabajo.

P: ¿De qué manera te desconcentraba no fumar?

R: Tampoco lo sé.

P: Razónalo

R: No tengo forma de explicarlo, la verdad.

P: ¿Qué pasaría exactamente si no te concentraras en el trabajo?

R: Supongo que nada. No creo que influyera tan gravemente en mis tareas.

P: Durante los meses que estuviste sin fumar, ¿realizaste tu trabajo con normalidad o bajaste tu rendimiento?

R: No lo recuerdo, pero supongo que lo haría bien, como de costumbre.

P: ¿Fuiste amonestada por tus superiores?

R: ¡No!

P: Después de lo que hemos tratado hoy aquí, ¿Cuáles son los motivos reales por los que no quieres dejar de fumar?

R: ¿Sinceramente?

P: Sí.

R: Me veo más débil que los demás.

P: ¿Frente a qué?

R: Frente al reto de dejar el tabaco.

P: Antes me dijiste que una vez superaste la dependencia física sin problemas.

R: Bueno, lo pasé muy mal, pero sí que pude.

P: ¿Respecto a quién te ves débil?

R: Respecto a los fumadores que consiguen dejarlo.

P: ¿Conoces alguno?

R: Sí.

P: ¿Qué te hace pensar que son más fuertes que tú?

R: No lo sé. Yo sé que no soy tan fuerte como ellos.

P: ¿Cuáles son los motivos que te hace pensar que tú no eres tan fuerte?

R: No tengo fuerza de voluntad (pone cara de tristeza).

P: ¿En qué se traduce no tener fuerza de voluntad a la hora de dejar de fumar?

R: Pues que si un día dejo el tabaco y al día siguiente me entran ganas, voy a pedir un cigarro y me lo voy a fumar.

P: ¿Estás queriendo decir que, si te apetece fumar un cigarro, no puedes controlarte? ¿Te es imposible evitarlo?

R: Sí puedo controlarlo, pero no tengo motivos suficientes.

P: ¿Cuál sería para ti un motivo suficiente para dejar de fumar?

R: No sé, quizás que me dijeran que tengo un cáncer de pulmón como consecuencia del tabaco (niega con la cabeza y mira al infinito).

P: Si tuvieras la fuerza de voluntad suficiente para dejarlo, ¿crees que lo conseguirías?

R: Sí, pero no seguiría siendo yo.

P: ¿Crees que tu identidad está ligada al acto de fumar?

R: No sé cómo explicarlo. Creo que tiene que ver con mi autoestima...

“La mente del fumador es una chistera de la que se pueden sacar multitud de argumentos con el fin de no salir de ese complejo laberinto”