

FUMABOOK

El fin de una adicción

P.M. Alles

(Psicólogo y No Fumador desde hace muchos años)



1ª edición: diciembre 2019

© P.M. Alles

© De la presente edición Terra Ignota Ediciones

Terra Ignota Ediciones
c/ Bac de Roda, 63, Local 2
08005 - Barcelona
931.73.22.29 - 638.07.85.00
www.terraignotaediciones.com

Impreso en España / *Printed in Spain*

ISBN: 978-84-120861-7-1
Depósito Legal: B 26448-2019
IBIC: VFL 2ADS

Las ideas y opiniones vertidas en este libro son propiedad y responsabilidad exclusiva de su autor.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra

(www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

FUMABOOK

El fin de una adicción

P.M. Alles

(Psicólogo y No Fumador desde hace muchos años)

*Este libro se lo dedico a todos los fumadores,
a los que desean liberarse de las cadenas de la
adicción y a los que no. En especial, a todos
los miembros del grupo de ayuda online de
Fumabook*

Índice

Introducción.....	11
1 Dejar de fumar: un Aprendizaje	21
2 El Cerebro Adicto	33
3 La Disonancia Cognitiva	41
4 Las Distorsiones Cognitivas del fumador	57
5 El Golpe de Estado Cognitivo	69
6 El origen de tu malestar.....	79
7 Detectando tus Creencias Erróneas.....	95
8 Las Metáforas	113
9 Cuestiones previas	135
10 Ciclo PAPI	147
11 Preparación	153
12 Abstinencia.....	199
13 Precaución.....	221
14 Independencia	231
15 El tabaquismo, un problema Social	235
16 Regreso a tu hogar	241
17 Embarazo.....	245
18 A padres, sanitarios y educadores	249
19 Las 13 lecciones.....	253
Tu Blog Fumabook	261
Normas del GRUPO FUMABOOK.....	289
Enlaces de interés	293

Introducción

Aún recuerdo cuando era fumador y no sabía cómo dejarlo. Buscaba en Google, en libros y preguntaba en muchas ocasiones a otras personas, tanto a los que fumaban como a aquellos que habían logrado dejar de hacerlo. Solía encontrar diversas opciones como la hipnosis, la acupuntura, el láser, tratamientos médicos/psicológicos o, simple y llanamente, el uso de la fuerza de voluntad. No obstante, no lograba hallar una forma común o generalizada que me convenciera para llevarla a cabo. Me di cuenta que, cuando alguien se proponía acabar con su adicción, no encontraba un camino consensuado, claro y directo que le garantizara el éxito. Por todo ello me sentía muy perdido.

Soy Psicólogo, Enfermero (con la especialidad en Enfermería del Trabajo) y Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales. A pesar de mi formación sanitaria, desconocía algún método realmente eficaz que me ayudara a acabar con el consumo de

cigarrillos. Por entonces, trabajaba en el Servicio Médico de una gran empresa financiera, y eso me ofrecía la oportunidad de conversar con cientos de trabajadores, muchos de ellos fumadores y exfumadores. Por casualidad, tomé una decisión distinta a la que había adoptado hasta el momento, y fue la de cambiar la pregunta que les solía formular a aquellos que habían logrado liberarse de la gruesa cadena de la nicotina. Ya no me interesé en la forma en que lo habían conseguido o en el método que habían utilizado, me dediqué, única y exclusivamente, a conocer cómo se encontraban en la actualidad después de aquel tiempo sin fumar. Obviamente, no dirigí mi atención a los sujetos con pocas semanas o meses sin fumar, sino solo a aquellos que llevaban más tiempo (muchos años). Allí encontré la primera de las claves que me ayudarían más adelante a conseguir el gran sueño de vivir libre de tabaco: **NO ECHABAN DE MENOS EN ABSOLUTO FUMAR Y, ADEMÁS, CONSIDERABAN EL HECHO DE HABER DEJADO EL TABACO COMO UNO DE LOS ACONTECIMIENTOS MÁS IMPORTANTES Y ENRIQUECEDORES DE SUS VIDAS.** Realmente esto me sorprendió. Todos coincidían en que nunca deseaban coger un cigarrillo y que, si lo hubieran sabido, habrían dejado de fumar mucho antes. En definitiva, la cuestión no era averiguar o conocer cómo lo habían dejado, pues ahí no encontraría unanimidad o una fórmula mágica, sino

conocer cómo se encontraban después de tantos años sin fumar y, ahí sí, estaban todos de acuerdo: vivían completamente desconectados del mundo del tabaco.

Tomada nota de este aspecto tan importante, pasé a centrarme en aquellas personas que aún seguían fumando. En este caso, tampoco indagué en los distintos métodos que habían usado sin éxito en el pasado, sino en los motivos por los que ellos creían que no lo habían conseguido o por lo que, ni siquiera, lo habían intentado dejar. Aquí no me encontré una única respuesta tal y como ocurrió en el grupo de exfumadores. En este caso, hallé dos grupos claramente diferenciados:

1. Por un lado, las personas que no querían dejar de fumar (los motivos eran muy diversos y de distinta índole).
2. Y, por otro, aquellos fumadores que querían dejarlo, pero temían sus consecuencias (como vivir con ganas de fumar para siempre, sufrir ansiedad, engordar, etc.). Algunos de estos, además, tenían la sensación de no disponer de las herramientas o características personales necesarias para conseguirlo (por no tener la fuerza de voluntad suficiente, ser muy depresivo, ser muy dependiente de la nicotina, desempeñar un trabajo muy

estresante, sufrir importantes problemas personales, etc.).

En este primer momento, no hice caso al primer grupo, a esa parte de fumadores que no quería dejar de fumar, pues yo no pertenecía a él. Yo llevaba muchos años queriendo ser una persona libre del consumo de esta sustancia adictiva. Por ello, la segunda clave que encontré en esta pequeña investigación fue que, **LOS FUMADORES QUE DESEABAN DEJAR DE FUMAR, SE PRESENTABAN ANTE UN GRAN OBSTÁCULO: ENFRENTARSE A UNA VIDA SIN TABACO Y UNAS TERRIBLES CONSECUENCIAS** (como las de vivir eternamente malhumorado, nervioso, ansioso, echando de menos fumar, etc.).

Rápidamente llegué a una primera conclusión al combinar estas dos claves claramente opuestas: Los pronósticos que establecíamos los fumadores sobre el hipotético futuro sin tabaco no coincidían con la realidad que me mostraban aquellos que sí lo habían conseguido. Es decir, no había nada de cierto en aquellos temores que sentíamos los fumadores. ¡Algo no encajaba!

En aquel tiempo, yo tenía una gran preocupación a la hora de dejar de fumar, y ésta era la idea de que, sin fumar, yo nunca iba a ser igual de FELIZ como lo

había sido hasta entonces. Veía imposible (cosa que le ocurre a la inmensa mayoría de los fumadores) que pudiera alcanzar ese punto en el que no deseara fumar, no echara de menos el cigarrillo y pudiera hacer todas las mismas cosas que hacía, pero sin nicotina en la sangre. Fumar realmente me gustaba, y se me hacía muy difícil imaginar mi vida sin hacerlo. Eran más de 20 años fumando más de una cajetilla diaria, y me aterraba iniciar aquel viaje hacia ese lugar desconocido lleno de incertidumbres (ya lo había intentado otras veces y siempre había finalizado con un gran fiasco).

Así, y de esta manera, decidí cambiar mi posición. Obviaría y apartaría de mi lado lo que mi mente me decía, dejándome llevar ciegamente por lo que aquellas personas que lo habían logrado me habían asegurado: NINGUNO DE ESOS MIEDOS QUE TÚ TIENES SE CUMPLIRÁ. NO PIERDAS NI UN DÍA MÁS Y DEJA DE FUMAR INMEDIATAMENTE.

Y así fue, apagué mi último cigarrillo y me embarqué en uno de los viajes más apasionantes que he iniciado en mi vida. Ése que me llevaría irremediablemente a una LIBERTAD que jamás había soñado. Esa libertad que había poseído de niño y adolescente y que, en aquel momento, no era consciente que había perdido durante los años como fumador.

Cuatro años después, y aunando mi experiencia con los conocimientos en Psicología, escribí el libro “Fumabook” para ayudar a dejar de fumar a las personas que no sabían cómo hacerlo. Junto a este manual, he dado charlas de ayuda para dejar de fumar e inicié una página web (www.fumabook.com) donde, entre otras cosas, incluí:

- Un Blog donde desarrollo más profundamente aspectos de interés a través de unos artículos que escribo periódicamente (actualmente cerca de 200).
- Un modesto canal en YouTube para explicar los aspectos más relevantes del libro.
- Y, esto es lo más importante, un **grupo cerrado de ayuda dentro de Facebook** (fumabook-grupo), donde nos reunimos todos los lectores del libro.

Desde 2016 he trabajado a diario con más de 6.000 miembros, dando un apoyo constante y serio, y siempre encaminado a alcanzar el gran objetivo de dejar de fumar. Obviamente, las personas que lo van logrando, deben ir dejando el grupo para alcanzar así esa plena libertad. Por ello, en la actualidad, nos mantenemos en una cifra más o menos constante de 3.000 perso-

nas trabajando con el material que disponemos (libro, blog, vídeos y explicaciones que doy dentro del grupo). El contacto con tantos fumadores en la consulta y en el grupo online, me ha brindado la oportunidad de ampliar mis conocimientos sobre la adicción y perfeccionar así mi método. Cada fumador es un mundo único y singular, y aprender de ellos es un auténtico lujo y placer. Nunca dejaré de hacerlo. Es por ello, por lo que, 3 años después, veo necesario reeditar el libro Fumabook para recoger todos esos aprendizajes, mejorar algunos aspectos, suprimir unos pocos que no son tan importantes e introducir otros que son de gran relevancia. De esta manera, surge la imperiosa necesidad de lanzar al mercado este renovado libro que hoy tienes en tus manos.

Resolviendo dudas

Acabamos de decir que, los fumadores que llevan mucho tiempo sin fumar, suelen afirmar que las ganas desaparecen con el tiempo, que uno deja de acordarse del tabaco y que no se sufre ni se ve alterada la paz ni la tranquilidad una vez se supera la adicción. Sé que muchos de vosotros estaréis pensando ahora mismo que conocéis a alguien que ha dejado de fumar y asegura todo lo contrario, es decir, que no llega a olvidarse del tabaco, que lo echa de menos

y que, en muchas ocasiones, desearía fumarse algún cigarrillo. Al respecto he de aclarar lo siguiente. La persona que fuma (sea diaria o esporádicamente) tiende a generar una serie de creencias falsas que llega a creer inconscientemente e, incluso, se las hace creer a los demás. Es decir, en cierta manera, podemos afirmar que, el fumador, suele mentirse a sí mismo y a su entorno. Pues bien, muchos de estos “supuestos exfumadores” que siguen echando de menos el tabaco, son, en el fondo, personas que aún no han eliminado totalmente la droga de sus vidas. Efectivamente, en realidad siguen siendo fumadores, pero no lo reconocen. Hay quienes aseguran llevar 5 años sin fumar, pero cuando indagas en su interior, llegas a descubrir que siguen en contacto con la sustancia, aunque sea muy de vez en cuando. Por ejemplo, pueden fumarse un cigarrillo en algún acto social (boda, partidos de fútbol, etc.), usar esporádicamente parches o chicles de nicotina, o consumir cigarrillos electrónicos, puros o tabaco en pipa, etc. A pesar de todo ello, siguen presumiendo de haber dejado el tabaco. ¡Eso no es dejar de fumar! Lo siento.

Otros sujetos, en cambio, realizan una liberación del tabaco, llamémosla, “inadecuada”. Para entenderlo mejor, pongamos un ejemplo. Hay personas que, cuando rompen con su pareja, tienden a idealizarla y sobrevalorarla. Pueden estar continuamente vien-

do fotos o vídeos del pasado e, incluso, buscándolas por las redes sociales para saber de ellas. En este caso, podemos decir que no se permite llevar a cabo un “duelo” normalizado de esa pérdida. Siguen psicológicamente enganchados a eso que deben olvidar. Llegan a depender patológicamente de la persona, no permitiéndoles pasar página e, incluso, rehacer sus vidas. Pero, como entenderás, esto no es lo que ocurre frecuentemente. Lo normal es que, tarde o temprano, cada uno supere la separación y siga su camino solo o junto a una nueva compañía. Esto mismo sucede con el tabaco. Hay personas que no consiguen desligarse de él de una forma saludable. Deciden dejar de fumar manteniendo una serie de creencias nada aconsejables para llevar a cabo una correcta “digestión” del proceso (como pensar que al decir adiós al tabaco están abandonando a un buen amigo). Pero que suceda esto no significa que sea lo más usual o lo más frecuente. Lo más probable es que esto no te ocurra a ti, ya que representa un porcentaje mínimo de la gente que deja de fumar. Es más, a las personas que les pasa esto, suelen terminar fumando con normalidad. Estos estados no dejan de ser etapas previas de ese aprendizaje por el que deben pasar antes de lograr una desconexión efectiva y duradera. En el siguiente capítulo hablaremos de este APRENDIZAJE y podrás comprobar cómo cada fumador pasa por distintas etapas hasta comprender correctamente el

funcionamiento de su adicción y, así, posteriormente, poder derrotarla.

¡Quédate con lo más importante!

Dejar de fumar es un objetivo que está al alcance de cualquiera. No te fijes en los testimonios de los que aún siguen fumando o de aquellos que coquetean con el cigarrillo, aunque sea de vez en cuando. La experiencia de los que cortan por lo sano con la droga nos demuestra que, con el paso de los años, el cuerpo es capaz de recuperar por completo la capacidad de vivir sin nicotina, sin sufrimientos y sin el deseo de fumar.

1

Dejar de fumar: un Aprendizaje

Como saben la mayoría de los fumadores, hay muchos métodos que prometen una forma fácil para dejar de fumar. Recordemos esos reclamos publicitarios donde usan eslóganes del tipo: “Deje de fumar en una sola sesión de una hora, sin sufrimientos ni recaídas”. Obviamente, éste es un tema que tenemos que aclarar para que no quede duda alguna. Si nosotros lanzamos el mensaje de que dejar de fumar es muy fácil, corremos el gran riesgo de generar una gran frustración en aquellas personas que no lo consigan con tanta sencillez. Es decir, si yo quiero dejar de fumar y me aseguran que no me va a resultar difícil, pero cuando lo intento, sufro un auténtico calvario, puedo llegar rápidamente a distintas conclusiones: como que mi adicción es más severa, mi dependencia más grave o que, simplemente, no dispongo de los recursos personales suficientes para lograrlo como el resto de los mortales.

Por eso, tiene una especial relevancia el papel del APRENDIZAJE en el proceso de liberación del tabaco. Sobre esto vamos a tratar en este capítulo. Antes de avanzar, me gustaría comentarte que, en este libro, no voy a darte la fórmula mágica para dejar de fumar. Ésa jamás será una de mis promesas. No desvelaré ningún secreto o revelación en ninguno de los capítulos o páginas de este manual. Por eso, te recomiendo que leas tranquilamente, sin prisas y sin generarte esa falsa expectativa de que, en algún párrafo, encontrarás la poción mágica para erradicar súbitamente tus ganas de fumar. El objetivo de Fumabook no es otro que comprendas a la perfección de qué trata la adicción al tabaco, esa enfermedad que padecen millones de personas en el mundo y a la que tú estás sometido. Por eso, desde la primera línea, deberás leer con mucha calma, reflexionando sobre lo que aquí tratemos. No intentes “tragarte” el libro en dos o tres días. Tómate tu tiempo y, por supuesto, no dejes de fumar hasta que te lo termines (más adelante te explicaré detenidamente por qué no debes dejar de fumar aún y cuál será el mejor momento para poner tu fecha). Léete un solo capítulo y, al día siguiente, antes de empezar uno nuevo, repasa el anterior. Dejar de fumar requiere construir una nueva forma de entender la adicción; en definitiva, una nueva forma de vida y, eso, no se consigue en dos días.

Hablábamos sobre la sencillez o la dificultad a la hora de dejar de fumar, o como me gusta llamarlo a mí: “el proceso de liberación del tabaco”. Hacía hincapié en la importancia de entender este proceso como un verdadero Aprendizaje.

Imagina que un niño de siete años le pregunta a su padre si conducir es fácil o difícil. Éste le contesta que conducir es fácil, que sabe hacerlo la mayoría de las personas, casi todo el mundo que se lo propone. Ahora ponte en la situación en que el niño se monta en el coche de su padre, mueve el volante, pero observa que allí no ocurre nada. En ese instante, puede concluir que conducir no es nada fácil. En efecto, hay destrezas en esta vida que requieren de un mínimo de conocimiento previo. En este ejemplo, antes, debemos saber que hay que arrancar el motor, pisar el embrague, meter una marcha, dar al acelerador, etc. Por eso, una primera fase del Aprendizaje será obtener el conocimiento teórico mínimo indispensable para poder lograr nuestros objetivos. Esto mismo es lo que trato que adquieras con la lectura de este libro, que asimiles “la parte teórica” necesaria para que lo-gres dejar de fumar.

Tal y como ocurre cuando queremos obtener el carné de conducir, la segunda fase del Aprendizaje

hace referencia a “la parte práctica”. Sobre el examen práctico no hay nada fijo, hay quienes aprueban a la primera o la segunda, otros a la tercera, incluso hay alumnos que han suspendido más de 20 veces. Tarde o temprano, y si no se desarrolla algún tipo de fobia, lo normal es que todo el mundo apruebe el examen de conducir. Para ello, hay quienes necesitan dar 5 clases prácticas, otros 10, o 15, o 200... En definitiva, podemos decir que no hay una cifra establecida sobre el número de clases y exámenes que tienes que llevar a cabo para asegurarte el aprobado. Esto mismo ocurre a la hora de liberarnos del tabaco. No hay una regla ni plazos fijos que sirvan para la mayoría de los fumadores.

Es muy frecuente afrontar el objetivo de dejar de fumar a través de la estrategia del “intento único”. Es decir, muchos dejan de fumar llevando a cabo un solo intento y, si fracasan, continúan fumando pensando que no son capaces de lograrlo o que no es el mejor momento. Es como si quisiéramos aprender a conducir y, ante el primer error (por ejemplo, que se nos cale el motor), nos bajáramos del coche asegurando que no estamos capacitados para conducir o concluyendo que lo deberíamos dejar para más adelante. ¡Qué tontería! ¿verdad? Es como si estuviéramos aprendiendo a montar en bicicleta y, ante la primera caída, dejáramos de intentarlo de por vida o por varios años. Esto

no tendría mucho sentido. Tristemente, son muchos los fumadores que ponen una fecha y, al ver que no pueden, se rinden y continúan fumando. Un tremendo error muy extendido.

Es muy importante asumir que el proceso de dejar de fumar requiere de un Aprendizaje formado por un número indeterminado de intentos y que será diferente para cada fumador. Por ello, no es aconsejable compararse con los demás. Hay muchas personas que refieren haber dejado de fumar de una forma muy sencilla, sin esfuerzo alguno (¡Lo dejé a la primera y no me costó nada de nada!). Cuando indagas en su experiencia, te das cuenta que, antes de ese “intento victorioso”, se sucedieron una serie de “intentos fallidos”. Ciertamente, todos los que han logrado dejar el tabaco han tenido una experiencia previa con un resultado menos deseado. Es como si conocemos a alguien que ha aprobado el carné de conducir a la primera y sin dar clases prácticas, pero que, al hablar con él, nos confiesa que, durante la adolescencia, condujo mucho dentro de una finca particular que tenían sus padres. **EN EL TABACO, DETRÁS DE LA VICTORIA, SIEMPRE HAY UN APRENDIZAJE PREVIO.**

Lo más importante en este capítulo, es comprender que, dejar de fumar, es posible y accesible para todos los fumadores. **TODO EL MUNDO PUEDE**

DEJAR DE FUMAR. Lo único que distingue a los fumadores, es el camino o itinerario que deben superar para lograrlo. Esto se debe a que las personas se encuentran en puntos diferentes de este Aprendizaje. De esta manera, no es aconsejable seguir al pie de la letra los consejos de personas que hayan dejado de fumar. Lo que a otro le ha podido servir, quizás a ti no te sirva o, incluso, te perjudique. En resumen, podrás encontrar fumadores que te aseguren que dejar de fumar les fue muy fácil, pero eso no significa que, antes de eso, no lo hubieran intentado 2 o 3 veces con mucho sacrificio, sufrimiento y sin ningún resultado.

Pregúntate si caminar es una acción fácil o difícil. Seguramente pienses que es muy sencillo, pero, lo que no recuerdas es que, para llegar a dominar inconscientemente esa acción, hace mucho, cuando eras pequeño, debiste sufrir muchas caídas y golpes. Cuando dejamos de fumar pasa exactamente lo mismo.

En este momento, no avanzaremos más en el tema del Aprendizaje porque es un aspecto que estará presente a lo largo de todo el libro, con especial relevancia en el capítulo que hablemos de las recaídas o cuando tratemos sobre si es mejor dejar de fumar de golpe o poco a poco.

Así que ya sabes, toma con mucha cautela lo que te digan los demás. Las personas que lograron dejar de fumar hace años habrán olvidado gran parte del esfuerzo y sufrimiento que debieron pasar. Algunas de ellas, simplemente, prefieren no contarlo y “presumir” de haberlo logrado sin mover un dedo. La única verdad es que todas cometieron errores antes de hallar la forma que las llevaran al éxito. Tú deberás encontrar la tuya propia.

Resolviendo dudas

Es frecuente encontrar fumadores a los que les cuesta comprender e, incluso, asimilar esta perspectiva del Aprendizaje. A veces, en el grupo de Fumabook, hay algún miembro que comienza a dejar de fumar y me comenta que lleva un par de días sin probar ni un cigarrillo, pero que lo echa mucho de menos, que ve que no es el momento idóneo y que prefiere posponerlo para más adelante; o la persona que simplemente se cuestiona seguir en la lucha por haberse fumado algún cigarrillo a las semanas o meses de haberlo dejado. Estos casos son claros ejemplos en los que no se ha asumido correctamente la perspectiva del Aprendizaje. Un Aprendizaje se basa en llevar a cabo una conducta, cometer errores, aprender de ellos y aplicar lo aprendido de ahí en adelante. De

modo que, si una persona que está dejando de fumar comete un error, deberá extraer un Aprendizaje de esa experiencia fallida para acercarse, cada vez más, a ese intento que finalice en éxito. Si te equivocas y, sin más, abandonas, de nada habrán servido tus esfuerzos. Imagina que un niño se apunta a clases de guitarra. El primer día llega a casa y les dice a sus padres que le duelen los dedos, y que las cuerdas no le suenan bien, que prefiere quitarse y apuntarse en otro momento mejor. Esto no tiene mucho sentido, ¿verdad? Tarde o temprano, ese niño tendrá que pasar por ese periodo en que tenga que esperar a que le salgan los callos en la yema de los dedos, coja fuerza suficiente en la musculatura de la mano y, de esta manera, pueda emitir un sonido nítido y claro con las cuerdas de su guitarra. Es decir, hay un “peaje” que se debe pagar, lo intente hoy o dentro de diez años. Estos “peajes” también existen a la hora de liberarse del tabaco. Por ejemplo, una etapa por la que pasan muchos fumadores, es ese intento u ocasión en el que uno lo deja y no parece costar tanto. Nos ha pasado a muchos. El gran problema de esta circunstancia es que nos confiamos en que la próxima vez va ser igual de fácil y, por eso, volvemos a fumar. Otro “peaje” muy común es ponerse una fecha y, en el mismo día que empezamos, al comprobar los síntomas de la abstinencia, nos rendimos de inmediato posponiéndolo para más adelante.

Hay autores y algunos psicólogos que afirman que dejar de fumar es fácil si sabes cómo hacerlo. La clave de esta frase es que “saber cómo” no se reduce al conocimiento de una teoría, sino, también, a la práctica, al entrenamiento, a sumar intentos, al ensayo-error. Y claro, esta práctica no suele ser tan “fácil”. Obviamente, para un pianista con 30 años de experiencia, tocar el piano es fácil, pero si le preguntas cómo le fue en los primeros años de solfeo y ejercicios con las manos en el conservatorio, te dirá que lo que se dice “fácil” no fue, posiblemente divertido e interesante, pero sencillo, no. Cuando el proyecto de dejar de fumar se asocia a un proceso de Aprendizaje, la probabilidad de éxito aumenta, eso no lo dudes. Si el ser humano se rindiera cada vez que sintiera miedo o inseguridad ante algo nuevo, o desistiera al cometer algún error, no lograría caminar, correr, ni tan siquiera comer. Uno de los aspectos claves que he percibido en los fumadores, es la dificultad que presentan para asimilar este enfoque. Realmente, los grandes retos a los que se debe enfrentar un ser humano, en cuanto a Aprendizaje se refiere, se producen durante la infancia y adolescencia. Es cuando aprendemos a caminar, jugar al fútbol, tocar un instrumento o establecer las bases sólidas de un nuevo idioma. En la edad adulta todo parece costar más. Esto se debe a la capacidad que tiene el niño de superarse, de aprender y de di-

vertirse mientras lleva a cabo este Aprendizaje. ¿Qué ocurriría si el niño se dejara llevar por el miedo ante la falta de equilibrio la primera vez que montara en bicicleta? Pues que, seguramente, se la regalaría a alguien y no la volvería a coger en su vida. El niño cae, se levanta, corrige la forma de agarrar el manillar, de doblarlo en las esquinas, de frenar, de usar los pedales. Incluso, el niño aprende a derrapar, a bajar escaleras, a montar con una sola rueda o sin manos, a hacer florituras. El niño está enriquecido por un entusiasmo que, poco a poco, con la edad, parece ir disipándose. Por ello, es muy importante hacerse muy consciente que, al igual que el niño que sufre una herida en la rodilla vuelve a levantarse y a intentarlo, el fumador debe empeñarse en el gran viaje hacia la libertad de la adicción con una mente abierta, renovada y llena de ilusión para superar los retos que se le vayan presentando. La rendición no es una opción. Como en cualquier proceso de Aprendizaje, no deberás convertir el proceso en una simple “prueba de resistencia” ¿Qué quiero decir con esto? Que caer de la bicicleta y sangrar por una herida no te regala en sí el Aprendizaje. Deberás estar atento en qué aspecto concreto has fallado para no volverlo a repetir en la siguiente ocasión y no caer de nuevo. Hay personas que creen que dejar de fumar es cuestión, sin más, de resistir el malestar hasta que desaparezca. No es así de sencillo. No es cuestión de ir parando golpes

como si uno fuera un saco de boxeo, ni mucho menos. Hay que aprender y no dejar de aprender hasta ir depurando tu propio método para que, vivir sin fumar, te sea sencillo y puedas mantenerte toda la vida sin tabaco, sin echarlo de menos, sin sentir tristeza y estando seguro que ha sido una de las mejores decisiones tomadas desde que naciste.

¡Quédate con lo más importante!

Para dejar de fumar no existen trucos ni fórmulas mágicas. Después de tantos años como fumador, la persona necesita experimentar una serie de cambios y, para ello, es necesario llevar a cabo un proceso de Aprendizaje. No es posible acostarse como fumador y levantarse al día siguiente como si jamás hubieras fumado.

2

El Cerebro Adicto

Como podrás comprobar, en lo que llevamos de libro, aún no hemos tratado las terribles consecuencias que supone para nuestra salud el hecho de fumar. Desde Fumabook no vamos a abordar este tema, no solo porque no me parezca interesante (conoces de sobra los riesgos a que te expones), sino porque, además, puede ser contraproducente a la hora de dejar de fumar (lo explicaré en otro capítulo). Lo que sí me importa es que el consumo de cigarrillos y la consecuente absorción de nicotina por tu cuerpo y posterior llegada al cerebro, te convierte en un adicto. Dicho de otra manera, tu cerebro (un cerebro adicto) manda y controla tu cuerpo bajo un régimen dictatorial con la única y exclusiva prioridad de conseguir su dosis de nicotina. Si tuviéramos que poner en mayúsculas y en negrita cuál es el verdadero problema del fumador, sería ése: **POSEER UN CEREBRO ADICTO CUYO MÁXIMO PROPÓSITO ES EL DE CONSEGUIR UNA NUEVA DOSIS DE NICOTINA.** Tú naciste

con un órgano dentro del cráneo cuya principal misión era preservar y mantener tu supervivencia. Una vez un sujeto se vuelve adicto, esta misión pasa, tristemente, a un segundo lugar.

Ciertamente, que el fumador termine desarrollando infertilidad, impotencia sexual, enfermedades pulmonares graves o cáncer, no deja de ser la consecuencia o efecto colateral del verdadero problema al que nos enfrentamos: el **CEREBRO ADICTO**. Por ello, desde Fumabook no trabajamos con estos, denominados por mí, “efectos colaterales”, ya que poco le importa al gran dictador que es tu cerebro adicto. Hablar de estas cosas no hará que tú dejes de fumar. Tu dictador personal no se deja impresionar con cifras de muertos o fotografías de pulmones ennegrecidos. No es relevante que tosas, expulses moco sanguinolento, te cueste respirar o te gastes 2.000 euros al año en tabaco, al cerebro adicto solo le importa su dosis. El problema aquí es que, este cerebro adicto dictador, no pertenece al vecino de arriba, a tu compañero de trabajo o a tu cuñado, **TE PERTENECE A TI**. Ese cerebro que la naturaleza había fabricado magistralmente para ti, para cuidarte y alejarte de los peligros, cambió de función y objetivo (mantenerte con vida) y puso su **DOSIS** como primer motivo o prioridad, a cualquier precio (tu salud o tu propia vida, tu libertad y tu dinero). Ahora mismo no voy a seguir profundizando

y exponiendo cómo de perverso es tu cerebro adicto, porque ese mismo cerebro es el que está leyendo este libro e interpretando mis palabras, y no quiero que se arrepienta y lo coloque debajo de alguna pata de una vieja mesa coja. Para evitarlo, voy a hacer un rodeo silencioso, para que tu cerebro adicto siga distraído y yo pueda llegar a ti (a ése que aún perdura en tu interior, bajo llave, callado, pero con las ansias de acabar con esta terrible dictadura mental) y así poder seguir explicándote cuál es la mejor forma de dejar de fumar.

Cuando tienes contacto con cientos o miles de fumadores, te das cuenta que hay tres tipos fundamentales de adictos. Cada uno de ellos vendrá determinado por el tipo de “engaño” al que es sometido por parte de su terrible cerebro adicto. Veamos uno a uno con algo de detenimiento:

1. Los fumadores que piensan que fumar no es tan malo, o que no es tan mala la cantidad o tipo de tabaco que ellos fuman, o fundamentan que, en la vida, hay otras muchas cosas peores (como la contaminación o los aditivos que les echan a las comidas) o que piensan que a ellos no les va a hacer daño, bien porque se cuidan mucho o por simple azar (hay muchos más motivos). Diremos resumidamente que estos fumadores **NIEGAN EL PROBLEMA**, parcialmente o en su totalidad.

2. Por otro lado, existen otros fumadores que no niegan el problema, son conscientes de algunos o todos los riesgos a los que se exponen, pero han intentado en alguna ocasión dejarlo y no lo han conseguido. Esto les lleva a creer que es una misión imposible, ya que ven la adicción como un problema insuperable. Diremos que estos fumadores **NIEGAN LA SOLUCIÓN**, ya que no creen que exista una forma efectiva para acabar con su adicción.

Tanto los negadores del problema como los negadores de la solución, no suelen desear dejar de fumar (aparentemente) ya que, o no tienen “un problema que resolver” (niegan el problema), o bien, piensan que éste es indestructible o irresoluble (niegan la solución). No solemos encontrarnos a ninguno de estos fumadores asistiendo a una charla, a la consulta del Psicólogo o comprando este libro.

3. En un último grupo, encontramos a los fumadores que no niegan el problema ni la solución, pero que no han conseguido dejar de fumar por sí solos. Son los **BUSCADORES DE SOLUCIONES**. Aquí te encontrarás tú con casi toda probabilidad, a no ser que alguien te esté obligando a leer el libro, claro. Dentro de este grupo hay una gran diversidad de fumadores que desean dejar de fumar,

pero que creen presentar algunas dificultades para conseguirlo. Algunos ejemplos son: miedo a las consecuencias de dejar de fumar (ansiedad, tristeza, etc.), sentimiento de incapacidad para lograrlo, circunstancias personales o laborales concretas, etc.

Aparte de estos tres grupos, identifico un cuarto o **GRUPO INDETERMINADO**, que se caracteriza por tener anulado el deseo de dejar de fumar por distintos motivos, como son: el hedonismo, es decir, la búsqueda de placer y bienestar (¡Fumo porque me gusta y no hay nada más que decir!); los que recurren al principio de “**libertad individual**”, (fumo porque soy libre y con mi vida y mi cuerpo hago lo que me da la gana); y, en general, los fumadores jóvenes empujados por la presión social e influenciados por la inmadurez propia de la edad. Según mi opinión personal, los fumadores que alzan el estandarte del placer o la libertad individual se encuentran bajo un engaño aun más poderoso por parte de su cerebro adicto. Podríamos decir que este tipo de fumador no acepta o no quiere reconocer estar supeditado al poder de la adicción, y prefiere creer que es él el que controla la situación y elige fumar libremente sin reconocer alguna limitación o miedo a dejar de fumar.

Resolviendo dudas

Algunos de vosotros os preguntaréis por qué de este capítulo. Tal y como dije al principio del mismo, el fumador posee un cerebro adicto. Este cerebro es el que manda en tu cabeza, por ello debo ser muy cauteloso y sigiloso a la hora de hacerte ver y comprender el “engaño” al que te tiene sometido dicho dictador. En el próximo capítulo, vamos a abordar un tema central y primordial en la adicción, y que supone el eje donde va a girar todo el libro Fumabook. Para comprender y asimilar correctamente el núcleo teórico de este método, es necesario realizar una aproximación lenta y pausada que te acerque a la verdad.

Otra duda que suele surgir, es si podéis compartir o aconsejar este libro a un fumador que no desee dejar de fumar, es decir, que se encuentre en el grupo de los negadores del problema, de la solución o en el indeterminado. Siempre es una muy buena opción que un fumador lea Fumabook. La adicción (el cerebro adicto) es como una telaraña densa que no deja ver la realidad que rodea al fumador. Quizás este libro no logre de primeras que uno de estos fumadores deje el consumo de cigarrillos, pero sí que haga, seguramente, que su tela de araña vaya debilitándose, es decir, que avance en ese inmenso Aprendizaje que necesitará recorrer, acercándolo,

de esta manera, a ese primer paso que es DESEAR DEJAR DE FUMAR.

Resumiendo, podríamos establecer dos tipos grandes de fumadores, los que desean y los que no desean dejar de fumar. Antes dijimos que la primera consecuencia de ser fumador no es padecer una enfermedad o morir por el tabaco, eso es el efecto colateral último. El verdadero drama de ser fumador es, a pesar de las evidencias científicas para dejarlo, NO DESEAR DEJAR DE FUMAR, esa es la consecuencia más grave de ser adicto (es lo que ocurre en los negadores del problema y la solución, y en el grupo indeterminado). En un segundo grupo, nos encontramos con los fumadores que sí desean dejar de fumar, pero que no pueden por otra serie de “engaños” que no les permiten dar el paso. Podríamos decir que, ser adicto, es como estar prisionero, pudiéndose adoptar dos papeles diferenciados: primero, el que desarrolla un Síndrome de Estocolmo, poniéndose a favor de su captor y, por lo tanto, no queriendo huir; y, segundo, el que sí desea escapar, pero teme hacerlo por las consecuencias que pueda acarrearle o porque piense que no tiene capacidad para conseguirlo.

Así que, ya sabes, si tú quieres dejar de fumar, debo darte la enhorabuena, pues tienes la mitad del recorrido hecho. Quizás no le des valor a lo que te

estoy diciendo, pero “no desear dejar de fumar” es un problema de mucho más difícil solución. ¡No lo dudes!

¡Quédate con lo más importante!

En el momento que el cerebro humano se acostumbra a su dosis de nicotina, se convierte en un “cerebro adicto” que necesitará imperiosamente de su dosis. Para lograr este fin, este cerebro te sumergirá, sin que te des cuenta, en un “engaño mental”. Este engaño no es igual en todos los fumadores ni produce los mismos efectos. En general puede causar dos graves consecuencias:

- Anular el deseo de dejar de fumar.
- Incapacitar al que sí quiere dejarlo.