

LA DECISIÓN
DE DEJAR DE FUMAR

Vítor Pinto da Cruz

LA DECISIÓN
DE DEJAR DE FUMAR

ÁLTERA

EDICIONES

Primera edición: abril de 2024

© Comunicación y publicaciones Caudal, S. L.

© Vitor Pinto da Cruz

© Guadalupe Rizo: diseño de portada

ISBN: 978-84-128538-2-7

ISBN digital: 978-84-128538-3-4

Depósito legal: M-10675-2024

Editorial Áltera

c/ Luis Vives 9

28002 Madrid

www.edicionesaltera.com

Impreso en España

Ni con más ni con menos insensibilidad,
sea inspirado por el sol o por la luna,
¡no pretendo ser sombra ni polvo de memorial!

Vivir es un sentir magnánimo.
Infinible de alma y cuerpo encontrados.

Libertad de sentir, tocar, saborear,
frescura del aire, mar salado pegado a ti.

¡Oh, tan grande deseo que puedo!

INTRODUCCIÓN

Agradezco profundamente a todos los que me alentaron a escribir este libro, a todas las conversaciones, en los lugares más insólitos, sobre los daños del tabaco. Fueron tantas las historias, las inspiraciones y la motivación adicional de saber que mi experiencia es útil. Agradezco a mis amigos y a todos los que quisieron escucharme.

Si alguien te regaló este libro, ¡es alguien que se preocupa sinceramente por ti! Es un gesto de amor, de amistad, de estima.

Hagamos un viaje juntos, al interior de cada uno, para conocer e identificar por qué somos rehenes del tabaco. El trayecto tiene diferentes perspectivas con las cuales podrás identificarte, somos y fuimos muchos al vivir la experiencia del tabaquismo. Sin ningún tipo de miedo y de ideas preconcebidas, hay que mantener una mente abierta y conocer la manera correcta para dejar de fumar: la respuesta está aquí. Solo tienes que confiar en el arma más poderosa del ser humano, la palabra y el pensamiento estructurado.

Fumar es un problema gratuito que introducimos en nuestra vida y que imponemos en la vida de otros. ¿Podemos hablar de eso?

Espero un efecto multiplicador en cada fumador y fumadora que encuentre aquí inspiración y estrategia para eliminar el tabaco de sus vidas.

Lo que vas a leer aquí es un relato verídico, con una fuerte componente emocional. Es el descubrimiento de una vida plena, completamente libre de humo.

Será para mí una gran motivación saber que alguien que me leyó, o me escuchó, tomó su propia decisión de dejar de fumar, encontrando un punto de partida, un mapa, una guía para salir del laberinto, lleno de arenas movedizas y trampas mortales.

La buena noticia es que es posible superar la enfermedad del tabaquismo, independientemente de tu historial como fumador. Aquí, te presento mi fórmula exitosa.

Con humildad, quiero ayudar; mi deseo de ayudar a otros como yo es genuino. Aquellos que voluntariamente nos enfermamos en una etapa determinada de nuestras vidas, en un acto masoquista de sumisión a un vicio normalizado: el tabaco y la nicotina.

En esta nefasta ambición de las compañías tabacaleras, se siegan millones de vidas cada año y muchos otros millones padecen enfermedades que afectan gravemente su calidad de vida.

Hablemos entonces de un primer acto: la recuperación individual, y de un segundo: la lucha colectiva contra la normalización del consumo de tabaco.

Dejar de fumar es recuperar la confianza en uno mismo. Dejar de fumar otorga libertad.

Con el método que utilicé, es posible dejar de fumar sin estrés, sin ningún tipo de atracción por el tabaco, incluso desde el principio. Es cierto que encontré un gran propósito: difundir el método de *La Decisión de Dejar de Fumar*.

No hay secretos ni pociones mágicas, la respuesta es individual. Pero si deseas continuar en estas páginas, aquí está la clave para tu nueva vida. Me llevó ocho días completar el proceso de transición que ahora quiero compartir contigo.

Espero que mis habilidades literarias sean suficientes para que disfrutes de este viaje a través de mi experiencia, y logre transmitirte el mensaje y el propósito de este libro.

Espero que mis palabras resuenen y puedan llegar a todos los que fuman, un comportamiento que conozco bien, ya que también fui fumador.

Se trata de una forma probada de dejar de fumar sin dificultad, que experimenté sin intervención divina, pero con lo que defino como el poder de la decisión consciente e inteligente. Es precisamente eso lo que compartiré en *La Decisión de Dejar de Fumar*.

Concéntrate ahora en lo que harás en la nueva etapa de tu vida, sin ansiedades, sin el problema de estar pagando el vicio, sin los inconvenientes que conocemos del tabaco. ¡Así, de un día para otro, dejas de fumar!

«¿Cuándo deberías dejar de fumar?». Una vez que tengas clara tu decisión. Podría ser incluso ahora, mientras

lees. Puedes ir tomando notas sobre lo que descubres en esta lectura y compararlo con tus experiencias.

Es real la decisión de liberarte sin ningún tipo de miedo. Con mi experiencia, podrás dejar de fumar sin complicaciones, es tan fácil dejar de fumar como la simplicidad de lo que hice y que compartiré aquí.

Si ya tienes el libro en tus manos, significa que de alguna manera ya tomaste la decisión. Vamos a destruir los cigarrillos y sacar ese veneno de nuestras vidas. Queda claro que Fumar Mata y no tiene sentido seguir ignorando los mensajes de salud impresos en los paquetes de tabaco.

Sin miedo o ansiedad, hojear este libro y, si te sientes tentado a leerlo hasta el final, hazlo. Verás que marcará la diferencia y algo quedará en tu mente. Este libro revela la forma simple y fácil de dejar de fumar de un momento a otro. ¡Solo tienes que cambiar el chip en tu cabeza y todo será diferente!

La vida, tal como la conoces ahora, será mucho mejor después de aplicar el sublime arte de saber decir no a un vicio sin lógica. Es necesario tomar la decisión y decir adiós a un vicio sucio y desagradable que corrompe el cuerpo, provocando cáncer y otras enfermedades, que nos roba la vida de forma obscena.

¿Qué le dirías a alguien que quiere suicidarse? ¿Qué le dirías a alguien que se está suicidando, aunque lentamente, a alguien que, a pesar de tener vista, lleva una venda en los ojos? ¿Qué le dirías a alguien que se droga, cómo abordarías el tema del vicio?

Puedes volver a las páginas de este libro en cualquier momento. Los fumadores no están solos, lo que están viviendo es similar a lo que viven millones de personas en todo el mundo. Este libro es el relato de un camino de transición entre ser y no ser, orgullosamente, no fumador.

El propósito es que juntos podamos hacer la transición de una vida sin calidad, no libre, a un estado de amor propio, sin miedos paralizantes que no nos permiten ver, con el poder de la decisión, ¡La Decisión de Dejar de Fumar!

Este libro no está dirigido solo a fumadores, sino también a sus familias y amigos, a padres con legítimas preocupaciones sobre los comportamientos de sus hijos; a todas las personas que en algún momento de su vida puedan enfrentarse al flagelo del tabaquismo. Puede servir eventualmente como un método, un medio de prevención primaria, para entender las razones que pueden llevar a alguien a fumar, que varían de persona a persona, pero que, si se comprenden a tiempo, pueden evitar que nuestros seres queridos lo hagan. Este libro pretende ser un acto espontáneo de amor, un acto de amor hacia el prójimo y un sincero elogio a la felicidad y la vida plena y reflexiva, libre de humo.

¡Un pequeño paso para un gran cambio! La primera decisión, una experiencia compartida con alguien como yo que decidió dejar de fumar. Hay que lograr un enorme beneficio a largo plazo que es la salud, tomar conciencia y dejar de pagar por morir. ¡Esa ironía tiene un alto precio!

¿Cuánto vale nuestra vida? ¿Cuál es su valor? ¡Las tabacaleras lo saben exactamente!

Debemos desmitificar todos los mitos relacionados con el tabaco y saber que, al dejar de fumar, no necesariamente vamos a ganar peso, no necesitamos sentir todo el impacto de la falta de nicotina. Es posible controlar el aburrimiento y el estrés, sin temer dificultades de concentración o sentirnos constantemente inquietos. Fumar es un vicio que nos hace depender de una droga, no tenemos que ser fumadores para siempre, podemos parar.

La intención no es que este sea otro libro de autoayuda, sino un libro de compartir experiencias, que permita a diferentes personas, con distintas personalidades y ocupaciones, reflexionar, internalizar y crear sus propios métodos para dejar de fumar sin ningún tipo de imposición, solo con la fuerza del pensamiento y con lo que considero un desafío: contrarrestar el vicio con diferentes pequeñas técnicas.

Siempre pospuse la decisión de dejar de fumar, esperando siempre el día en que realmente fuera necesario hacerlo, quizás incluso por recomendación médica, con la posibilidad de que para entonces fuera una situación irreversible. Ingenuamente, me dejé llevar por el sueño de despertar un día y que el tabaco ya no formara parte de mi vida. De hecho, eso sucedió, pero tuve que actuar y enfrentar ese estado de pasividad. Logré alcanzar ese gran objetivo que brinda libertad plena, absoluta y consciente, el control sobre la vida, sentirme saludable y disfrutar del cuerpo, de la naturaleza, de nuestros sentidos

agudos y reales. Gané la posibilidad de percibir los elementos tal como son, con sus propias características: la lluvia, el sol, la nieve, el frío, el calor, lo dulce y lo salado, caliente y frío, ¡créeme que siempre podemos sentir más!

Los daños del tabaco son ampliamente conocidos. Sería repetitivo e intenso enumerar las consecuencias de fumar. Por sentido común, tenemos información suficiente en todos los medios de comunicación. A un clic de distancia, podemos obtener datos variados sobre el tema de fuentes confiables. Este relato es verdadero y pretende compartir una experiencia fuerte y significativa que oscila entre el impacto emocional, físico y psicológico en la vida personal del consumo de tabaco. ¡Sí, es posible dejar de fumar y todo cambia para mucho mejor!

Lo que intento compartir, la información que verás escrita aquí, es una recopilación de relatos de experiencias, entre las razones que nos llevan a fumar, el período de transición de fumador ocasional a activo, ese período de intensa autodestrucción y el privilegio de volver a tener control sobre nuestra vida y recuperar la calidad que sacrificamos.

Es importante ser conscientes de cómo comenzamos a fumar y de cómo nos distraemos y, repentinamente, nos convertimos en rehenes de un «hábito» del cual perdimos el control. Dejar de fumar puede parecer un proceso complicado, pero no lo es. ¡Todo depende de una decisión! Esporádicamente, la imagen del cigarrillo vuelve a aparecer, pero solo en pesadillas. La idea de que con solo un cigarrillo volvamos a caer en el vicio es aterrado-

ra. Pero despertamos y ¡no es más que una pesadilla! Esta es la realidad de alguien que ha dejado de fumar; son esas victorias diarias las que se corroboran y se celebran.

El viaje en el tiempo tiene un impacto en nuestro presente, el recuerdo del momento en que comenzamos a fumar. Es un viaje necesario al pasado, al primer cigarrillo y a las razones que nos llevaron a probarlo, cerrando el círculo de este proceso con el fin del vicio.

No entres en pánico al pensar que estás comenzando el proceso de dejar de fumar. Se trata de dejar de depender de una sustancia artificial que no puede controlar nuestra capacidad de movernos, nuestra capacidad de vivir y sentir. Todo debe ser un proceso de comprensión, recordando siempre que el «dolor» de dejar de fumar no es real ni comparable al dolor de una enfermedad como el cáncer.

Partimos del principio de que deseas, al menos en este momento, dejar de fumar, y que tienes el otro deseo de tener calidad de vida, obteniendo una percepción más real de las cosas. También eres consciente de que la vida sin humo es mucho más agradable; al final, el estrés no viene por dejar de fumar, sino por fumar.

La decisión de fumar es personal y, tomando este principio, el acto de dejarlo también lo es. En este libro, encontrarás un relato que esperamos sea tu camino de salida, un reencuentro personal con el placer de vivir.

Debes saber que hay miedos previos a superar, recordando siempre que no hay formas mágicas de eliminar el vicio de manera instantánea (aunque casi), que es un pro-

ceso que comienza con un paso, un pequeño paso, como entender que lo que nos lleva a fumar también puede llevarnos a dejar de fumar.

El miedo puede intentar detenernos, la suposición del «dolor» que podríamos sentir, el síndrome de abstinencia provocado por la falta de nicotina, pero son situaciones que se pueden superar.

Podemos dejar el vicio por diferentes razones: por aquellos que amamos, por motivos de salud, por el trabajo... podemos encontrar un sinfín de motivos, pero hay uno muy fuerte, que es el amor propio, el amor a la vida y a su calidad, y la gran conquista que es la sobriedad de esta droga.

Dejé de fumar en el segundo intento significativo. Lo dejé de un día para otro, tomando una decisión consciente y sumando cada día como una victoria. Una decisión que celebro todos los días, que agradezco diariamente y que en ocasiones me pregunto ¿por qué no lo hice antes?

Luego sentí que desencadené una especie de reacción en cadena, haciendo que personas cercanas empezaran a dejar de fumar. ¡La primera persona cercana que dejó de fumar después de mí fue mi mejor amigo! ¡Otra alegría de una victoria!

Toma nota de que alguien como mi amigo, que fumaba dos paquetes de cigarrillos al día, que siempre estaba bastante ansioso y dependiente para fumar, dejó el vicio dos meses después que yo, exactamente de la misma manera. ¡Tomó La Decisión de Dejar de Fumar y lo logró!

Hablar con otros sobre el problema y aprender de otras experiencias puede ser un método. Con ese pensamiento es que surge este libro y estoy muy feliz de poder compartir con ustedes esta experiencia.

Encontré un fuerte propósito para mi vida: compartir mi experiencia después de veintitrés años como fumador. Decidí liberarme y, sinceramente, no fue difícil. Utilicé algunos trucos que minimizaron los efectos de la falta de nicotina, para que no fuera «dolorosa» ni psicológica ni físicamente.

Quiero dejar aquí un relato sincero y auténtico, pero, sobre todo, que sea posible replicar, que sirva de ejemplo, que puedan utilizarlo para descubrir el medio que nos brinda nuevas vidas, que podemos descubrir después de eliminar el veneno de nuestro día a día.

Básicamente, puedo comenzar así: Me llamo Vítor Cruz y soy exfumador, o en este momento soy no fumador y no quiero que nada relacionado con el cigarrillo forme parte de mi vida. No es una exageración, pero fue la mejor decisión de mi vida, un redescubrimiento de diferentes placeres de la vida que nunca había experimentado. Dejé de fumar y no aumenté de peso, practico mucho más deporte y tengo una vida absolutamente saludable que amo y a la que no quiero renunciar, como esos veintitrés años de esclavitud en los que me sometí a un vicio sucio y altamente perjudicial para mi salud y que me limitó como persona.

Creo que todos, fumadores y no fumadores, somos conscientes de las consecuencias del tabaco y del vicio

de la nicotina, de su impacto inmediato en nuestras vidas y de las consecuencias mortales a largo plazo. Tenemos información sobre todo esto y, aun así, fumamos en algún momento de nuestras vidas. ¡Ya no fumo y no puedo dejar de vanagloriarme de ello!

Deseo profundamente que sigan mi ejemplo, que descubran un mundo sin mitos, sin los efectos «hipnóticos» y comerciales de las multinacionales tabacaleras que se lucran con la lenta muerte de seres humanos, fumadores y no fumadores. Ya sé, están pensando: «¡Qué discurso tan dramático!», pero es la cruda realidad. Las multinacionales, durante décadas y décadas, venden la muerte, adornan esa muerte con publicidad y acciones de marketing que, lamentablemente, todavía vemos hoy en bares y discotecas, incluso de manera subliminal, promoviendo el consumo de tabaco.

Admito que me molesta cuando me encuentro con esas acciones, especialmente en discotecas y bares, con promotores vestidos apropiadamente, normalmente jóvenes de buen aspecto, ofreciendo y vendiendo cigarrillos de las grandes marcas y promoviendo la interacción con la oferta de *merchandising*.

Estoy absolutamente convencido de que todavía hay mucho por hacer y que todos los que puedan ayudar en la lucha contra la dependencia tabáquica y el vicio de la nicotina deben unir esfuerzos y entrar con determinación en esta lucha por la supervivencia de la humanidad y contra la sumisión a aquellos que se lucran con la venta de este veneno.

Sin duda, fue lo mejor que me ha pasado hasta ahora, la mejor decisión tomada, un mundo cambiado y recorrido nuevamente de forma consciente. Una especie de reencuentro conmigo mismo después de muchos años de privación. No quiero recordar ni siquiera cuál fue mi último cigarrillo, ni la sensación; es un pasado que lamentablemente existió, que no puedo olvidar simplemente porque no puedo recuperar el tiempo de vida que cedí de forma poco inteligente.

CAPÍTULO I

LA DECISIÓN

DE DEJAR DE FUMAR

Mi formación académica no tiene nada que ver con la salud ni con algún campo que me diera una especialidad científica para dejar de fumar. Sin embargo, veintitrés años de adicción y lucha contra el cigarrillo me brindan suficiente experiencia para compartir esta historia. Fumé aproximadamente un paquete de cigarrillos al día durante esos años; cada cigarrillo era como un clavo en mi ataúd. Cuando era niño y adolescente, era muy común la analogía del cigarrillo como un clavo, y se decía que por cada cigarrillo perdíamos cinco minutos de vida, lo que resultó ser absolutamente cierto. Ahora, mirando hacia atrás, hay tantas conclusiones y experiencias que deseo compartir profundamente acerca de la mejor decisión que tomé en mi vida: ¡la firme decisión de vivir, vivir saludablemente y experimentar la realidad en su máxima expresión! ¡Mi método funciona! Me emociona hablar de eso.

Antes de dejar de fumar definitivamente, tuve un intento que parecía prometedor de abandonar el vicio. Fue el intento más temprano, cuando tenía alrededor de treinta años... el tiempo pasa tan rápido. Estaba en Boston por razones laborales, era un invierno intenso y estaba nevando fuertemente, pero, a pesar de ello, el deseo de fumar no desaparecía. En ese momento, durante el día, estaba participando en una formación comercial en el hotel donde también me alojaba. Y, justo en el segundo día de formación, fui llamado aparte, frente a todo el grupo. Cuando salí para hablar con la encargada de la organización de la formación, me informó que tenía que pagar una multa de trescientos dólares por haber fumado en la habitación. Inocentemente, respondí que no había fumado en la habitación, sino en el baño, debajo del extractor... Bueno, no me salvé de la multa. Pero, lo peor de todo, fue la vergüenza que sentí por haber sido reprendido ante personas que apenas conocía y con las que tenía una relación meramente superficial debido a cuestiones profesionales. Como consecuencia de este episodio, tomé conciencia de mi esclavitud al cigarrillo y logré dejar de fumar durante unos tres meses. Destruí todo lo que quedaba del paquete de veinte cigarrillos que había comprado en el *duty free*, uno por uno.

Las desventuras desagradables que surgieron de mi dependencia al tabaco fueron variadas. Esta etapa de sobriedad no duró porque no tenía la madurez suficiente. Al regresar a mi rutina en la Ciudad de México, donde viví una parte significativa de mi vida, estaba rodeado

constantemente del cigarrillo y de muchas personas que fumaban. Tal vez por empatía o simplemente por querer socializar, lo cual no fue una decisión inteligente por mi parte, así que no pasó mucho tiempo antes de que cometiera el mismo error.

A mediados de 2014, intenté dejar de fumar nuevamente en la Ciudad de México, donde el sistema de salud pública no es como en Portugal o España, gratuito y universal. Me encontré con algunos problemas de salud que me llevaron, una vez más, a cuestionar el cigarrillo, pero también a considerar el impacto de la intensa contaminación de la ciudad en la que vivía. Nunca supe exactamente de qué estaba enfermo, pero fui a innumerables consultas médicas, de diferentes especialidades. Tenía mareos y presentaba síntomas similares a los de un resfriado; mi presión arterial mostraba valores muy altos, al punto de que las farmacias, donde medía mi presión, me recomendaban llamar a una ambulancia.

En resumen, durante esos eventos, reduje ligeramente mi consumo de cigarrillos, pero no los dejé por completo. Esa semana gasté un equivalente alrededor de mil trescientos euros, ya que el seguro privado que había contratado solo cubría gastos médicos mayores de quinientos euros por incidente. El coste asociado al tratamiento y las molestias que sentí en ese momento fueron bastante desagradables, pero sé que ese enorme malestar estaba fuertemente influenciado por el mortal vicio del tabaco.

Era consciente, o casi consciente, de los perjuicios del cigarrillo: la respiración afectada, una voz ronca y des-

agradable por las mañanas, sentir constantemente algo en la garganta, lleno de flema y con un sabor horrible en la boca. El fuerte aliento matutino que ni siquiera desaparecía después de cepillarme los dientes. Varias veces pensé que me asfixiaría mientras dormía, las jaquecas eran constantes y, durante el tiempo que fumé, la calidad de mi sueño era muy baja. Siempre andaba cansado, sin energía, adormilado.

En un momento dado, me diagnosticaron apnea del sueño. Durante casi dos años, asistí a consultas externas en Portugal, en el área de neumología, y dormía con un dispositivo de apoyo respiratorio. Era imposible compartir el sueño conmigo: primero por los ronquidos, debido al ruido inmenso que producía, y luego, por todo el aparataje del dispositivo. Entre tubos y presión de aire, era un contrasentido enorme seguir fumando, ¡era un completo idiota!

Era tan ilógico: durante el día fumaba de manera inconsciente y por la noche tenía que dormir con un respirador que me dejaba la nariz lastimada. Me sentía tan vulnerable, tan debilitado, tan incapaz de tomar decisiones sobre mí mismo, que me generaba una frustración inmensa.

Eventualmente, dejé de usar el dispositivo porque reduje mi peso y disminuí considerablemente la cantidad de cigarrillos que consumía. Pero, después de eso, volví a fumar al mismo ritmo de antes, roncando igual y durmiendo mal como siempre. Es increíble la estupidez de nuestro autosabotaje, sabiendo todo lo que sucedía

durante la noche, pero durante el día seguía alimentando mi adicción.

Atravesé varias etapas en las que pensaba que no me valoraba a mí mismo, mi autoestima era prácticamente nula. Cada vez que encendía un cigarrillo, reforzaba mi convicción de falta de autorrespeto, que en algunos momentos de mi vida se reflejó en mis relaciones sociales y emocionales, frustradas, en parte, por el cigarrillo y la falta de confianza en mí mismo.

Sufría una ansiedad constante, atrapado en la necesidad incontrolable de fumar cigarrillos durante la noche. Casi mi primer gesto al despertar era fumar, sentado en el baño, como si fuera un hábito biológico. El olor me abrumaba, el desagradable olor del humo y la consciencia que tenía de que no debería fumar dentro de casa. Pero, por egoísmo, siempre lo hice durante todo el tiempo que fui fumador.

Solía fumar en el baño y siempre intentaba mantener una de las habitaciones de la casa libre de humo, aunque no siempre lo lograba. A veces, el frío o la lluvia me convencían de fumar junto a la ventana. Tuve un desafortunado accidente mientras fumaba sentado en el inodoro: puede sonar cómico, pero al terminar un cigarrillo y tratar de tirarlo al inodoro mientras aún estaba sentado, quemé inadvertidamente mi pene con la colilla del cigarrillo. Dada la sensibilidad de la zona, fue extremadamente doloroso.

Ojalá pudiera retroceder en el tiempo y disculparme con todas las personas a las que molesté e intoxicqué con

los cigarrillos que fumé. En ese momento, me faltaba claridad para entender todos mis comportamientos, y el desafío de dejar de fumar seguía pendiente. La humillación de saber que tuve relaciones que fracasaron debido a mi adicción, por oler a tabaco, o por el hecho de roncar, lo que hacía difícil dormir a mi lado. Despertar malhumorado todas las mañanas era una condena, una penitencia diaria, por un hábito tan horrible y suicida... Pero nada de esto me impidió dejar de fumar una vez que finalmente pude renacer.

Creía que los cigarrillos me calmaban y me ayudaban a concentrarme. Era común que en mi oficina hubiera una gran nube de humo que afectaba a todos los despachos cercanos. Mis colegas se quejaban repetidamente de que el humo les molestaba. ¡Qué comportamiento tan egoísta! Y así fue durante muchos años, en la oficina donde trabajé en la Ciudad de México. Éramos poco más de media docena, pero en ese espacio, todos estaban obligados a inhalar mi desagradable humo.

Intenté establecer reglas que rápidamente rompía porque trabajaba en el 9º piso, con enormes ventanales, pero sin ventanas que se pudieran abrir. Las ventanas de la cocina y del baño, espacios comunes que intenté usar para molestar menos, solo se abrían un poco más de 80°. Sabía que molestaba, pero la pereza y la adicción siempre ganaban y revelaban una parte de mí demasiado desagradable, además de las pausas para fumar, que me hacían ser mucho menos productivo y concentrado en las tareas que tenía que llevar a cabo. De hecho, creo que cuando

se dice que el tabaco ayuda a concentrarse, es todo lo contrario, ya que nos enfocamos tanto en la impulsividad de fumar que perdemos habilidades, en particular, la concentración para realizar tareas profesionales.

Estaba constantemente impaciente por el siguiente cigarrillo, por los comportamientos repetitivos que parecían normales: después del café, un cigarrillo; después del almuerzo o de una comida, un cigarrillo... y así, días, semanas y años interminables. Perdí el control y el tabaco tomó un papel dominante en mi vida. Me sometí a sus caprichos y exigencias, renunciando a mi libertad, a la capacidad de gestionar mi día a día.

Incluso no disfrutaba mucho del sabor que dejaba en mi boca y el olor impregnado en la ropa era desagradable, pero, de manera casi instintiva y sin pensar, estaba buscando nuevamente el encendedor para prender otro cigarrillo. Una llamada telefónica, una charla con colegas o la lectura de un correo electrónico eran suficientes, y ahí estaba el humo nuevamente.

Las personas que me rodeaban y que me querían insistían en que buscara ayuda, pero siempre ignoré sus consejos. La mayoría de las personas en mi familia fumaban; crecí viendo a personas que amaba fumar, entre otros vicios que siempre rechacé, como las drogas y el alcoholismo. El dilema siempre fue enorme y el deseo de dejar de fumar no fue lo suficientemente fuerte. Siempre terminaba cediendo a otro cigarrillo, lo que ahora me parece una gran tontería. Nunca fui capaz de buscar ayuda para dejar de fumar en los diferentes programas guber-

namentales que, de vez en cuando, se promocionaban, principalmente en Portugal.

Como fumador, tuve muchos comportamientos egoístas, conmigo mismo y con los demás. Me comportaba como un avestruz, con la cabeza metida en la arena, queriendo ignorar todo lo que sucedía a mi alrededor, sin querer afrontar seriamente los terribles efectos del vicio de fumar. Mi cerebro tenía un tic-tac constante para el negocio perfecto de la muerte: materia prima a bajo costo, necesidad constante de reabastecimiento y ganancias garantizadas para las tabacaleras. Nunca me mordí las uñas, pero recuerdo que mi pierna derecha temblaba como un tic nervioso debido a la abstinencia. Además, obviamente, sentía una dificultad terrible para prestar atención a las tareas que tenía que realizar.

Sin embargo, pude dejar de fumar y repito una y otra vez que fue la mejor decisión que tomé en mi vida. Tomé una decisión consciente y, de hecho, fue mucho más fácil de lo que imaginaba. Pensaba que sería doloroso y exigente a nivel físico dejar el tabaco, que el síndrome de abstinencia me dominaría por completo, que sería insostenible, que no podría controlar mi ansiedad. Creía que, eventualmente, sentiría dolores, pero estaba lejos de la realidad. Dejar de fumar fue muy fácil y ser consistente con la decisión fue como jugar un truco mental con mi cerebro en un corto período de tiempo. Después de todo, ¿quién es más inteligente? ¿El cigarrillo o nosotros? Es una oposición necesaria.

La vida después de dejar de fumar toma importancia. Es como una reacción en cadena sobre muchos otros aspectos personales y profesionales. Física y psicológicamente, nos volvemos mucho más fuertes: después de una gran tormenta, de años, entramos en una calma tranquilizadora, libre de malos olores y con recuperación de los sentidos. No caí en depresión en ningún momento, no gané peso, no tuve crisis existenciales. ¡Mi vida mejoró considerablemente! ¡Amo y no renunciaría a mi vida y estado físico actual, repito y repito! Me despierto todas las mañanas sin sensaciones desagradables, sin dolores de cabeza; realmente, el sueño es revitalizador y de calidad. Tengo algunas fotos en documentos oficiales y a menudo escucho el comentario: «¡Ni pareces tú!». A lo que respondo: «Es de cuando era más viejo». Rejuvenecí desde que dejé de fumar y tengo una vida que nunca imaginé, llena de libertad, energía y calidad, que durante años nunca imaginé poder tener. Esto es lo que deseo para todos. En particular, quiero ofrecer a quienes fuman una manera de liberarse de las ataduras del vicio del tabaco y la nicotina, para recuperar o tener una vida de mucha mayor calidad, con mucho más sentido.

Recuerdo mi infancia y los tentáculos de la industria tabacalera. Crecí entre los años 80 y 90, donde preveía una imagen del cigarro como algo positivo, que reforzaba la madurez y la masculinidad. Recuerdo algunas publicidades de vaqueros que fumaban y sus colores aparecían en la Fórmula 1. ¡Estaban en todas partes! Recuerdo cuánto deseaba ser adulto, por eso siempre quería tener

cigarrillos de chocolate, me encantaba el acto de abrir el papel blanco. ¡Cuántas veces quise imitar a los adultos! Recuerdo jugar por la tarde en el balcón de la casa de mi abuela materna, hacía té de melisa que colocaba en una botella de cristal simulando whisky; en una pequeña caja compartimentada, adecuada para guardar pastillas, simulaba tener pastillas también, con grageas de chocolate multicolores. Tenía el cóctel completo: alcohol, drogas y cigarrillos, aunque fueran de chocolate. La imitación de comportamientos y el deseo de emancipación sería un acto insalubre en mi futuro durante veintitrés años.

La televisión también estaba repleta de estereotipos de supuestas «experiencias positivas» relacionadas con el tabaco. El héroe, cuando necesitaba tomarse un respiro, encendía su cigarrillo para pensar; Sherlock Holmes encendía su pipa; los Casanova, después de hacer el amor, encendían un cigarrillo y la mujer atractiva y moderna siempre fumaba. Solo omitían los dientes amarillos y podridos, la piel maltratada y los ojos enrojecidos. ¡Era la magia del cine!

Crecí con esas imágenes inundando mi consciente e inconsciente, normalizadas en el día a día de todo lo que me rodeaba, e incluso las personas que amaba y admiraba fumaban. El cigarrillo parecía ser el centro del mundo, sinónimo de éxito, tranquilidad, placer, madurez y virilidad. La industria tabacalera nunca escatimó en recursos para proteger sus enormes ganancias y para operar una subversiva maquinaria de marketing, capaz de inducir a

millones y millones a un comportamiento autodestructivo masivo, como si fuera algo totalmente normal e incluso sinónimo de algo positivo. Nadie me protegió de todo esto cuando era niño; recuerdo que el humo me molestaba y me irritaba los ojos y la garganta, mientras otros fumaban indiferentes a lo dañino que era el humo para mí.

Las imágenes sexualizadas y de emancipación asociadas al cigarrillo, y la enorme maquinaria de marketing de la mortífera industria tabacalera, marcaron generaciones. Finalmente, en la época contemporánea, comenzó a ser regulada legalmente, y los efectos nocivos del tabaco son ampliamente conocidos y divulgados, incluso en los propios paquetes de cigarrillos en el mundo occidental. Aún hay países donde, sistemáticamente, las grandes tabacaleras distribuyen cigarrillos a niños, quienes seguramente se convertirán en fumadores empedernidos, garantizando un ingreso constante a la industria. Sin embargo, hay países donde no hay excusa para seguir fumando, dada toda la asistencia sanitaria e información disponible, pero, aun así, muchos siguen siendo prisioneros, deteriorándose con el vicio del tabaco.

Hoy en día, nada me molesta más que el tabaco, con el cual tengo mucha dificultad para convivir de cerca. Cuando me cruzo con alguien que va a fumar, tiendo a taparme la nariz, contener la respiración y hacer todo lo posible para evitar que ese veneno entre en mí. Debo admitir que siento una profunda repulsión hacia el tabaco, del cual fui esclavo.

Actualmente, busco transformar una experiencia negativa y perjudicial en algo que pueda ayudar a los demás, compartiendo al máximo. No existen fórmulas mágicas, pero sí existe un poder inmenso que tenemos como seres humanos: el poder de decidir. Vivimos sometidos a ideas preconcebidas que nos influyen. Controlados por pensamientos de miedo y por la manipulación del subconsciente, nos permitimos quedar atrapados por el tabaco y la nicotina. ¿Qué sucede? Después de todo, siempre hemos sabido que dejar de fumar no mata, al contrario, nos hace más saludables.

Dejar de fumar puede ser mucho más fácil de lo que creemos, esta es la verdad. Obviamente, debemos ser plenamente conscientes del problema al que nos enfrentamos y tener claro lo que buscamos para nosotros: nuestra calidad de vida y dejar de financiar a empresas que promueven la muerte, como la industria tabacalera.

Debemos superar nuestros miedos, inspirarnos en nosotros mismos o en algo o alguien. Yo lo logré y creo que cualquiera puede hacerlo, solo es necesario, repito, ¡tomar la decisión! Enfoquémonos en diferentes detalles, debemos permitirnos entrar en nuestra propia mente y encontrar la racionalidad y razón de nuestro miedo. ¿Es el miedo a perder el placer lo que nos «obliga» a seguir fumando? No perdemos ningún tipo de placer al dejar de fumar; solo, y digo «solo» de forma irónica, recuperamos el control total sobre nuestros sentidos y capacidades que creíamos perdidas. Dejar de fumar es tener una nueva vida. Enfoquémonos en entender nuestro miedo a un

supuesto placer inmediato que no es real. La acción de la nicotina en nuestro cuerpo es una reacción química que fácilmente podemos eliminar y desacostumbrarnos. ¡EL TABACO NO ES PLACER! No fumar no provoca estrés, al contrario, alivia, ya que la presión general de nuestro cuerpo y mente se libera.

Podremos volver a respirar, podremos volver a correr sin cansarnos con solo unos pocos pasos. Fumadores, todos podemos enfrentar el miedo con determinación. El verdadero sufrimiento es tener cáncer y permitir que nuestro cuerpo se deteriore y se pudra para que una multinacional obtenga ganancias de millones y millones. Para otros seres humanos como nosotros, pero que sienten una absoluta indiferencia, su única preocupación es el dinero. Por lo tanto, fumadores y fumadoras, repito, el dolor no es dejar de fumar, el dolor real es tener una enfermedad causada por los efectos mortales del tabaco en nuestro único cuerpo.

Si tenemos la suficiente apertura mental, este camino que ahora comenzamos a recorrer puede ser una experiencia fantástica, un redescubrimiento de un nuevo sentido de vida, con mayor calidad y más dedicación a nosotros mismos. Debemos comprender lo que está en juego. Individualmente, cada uno puede definir sus propias estrategias. Dejar de fumar es simple, pero debemos concentrarnos en la clave, ya que es una decisión personal. Debemos enfocar nuestra atención en diferentes aspectos, individuales o colectivos, que nos brinden calidad de vida. Estamos luchando contra un enemigo común:

el tabaco, el cigarrillo, las tabacaleras, la nicotina, la sumisión, una prisión de la que podemos salir en cualquier momento.

A lo largo de nuestra vida, surgen demasiados «mesías» con respuestas para todo y con fórmulas que venden como si pudieran resolver nuestras vidas.

Lo que quiero resaltar es que es posible dejar de fumar de manera racional, con algunas pequeñas estrategias para engañar a nuestra mente, dejando siempre claro que dejar de fumar es ganar vida. Todo es cuestionable, todo está en juego y solo nosotros decidimos. Intentaré decir lo mismo de miles de maneras diferentes si es necesario.

Podría seguir enumerando eventos en mi vida que retratan claramente el efecto negativo de fumar: la parte afectiva, que siempre fue afectada por mi adicción y tantas relaciones fracasadas. Una noche, aún en mis veintipocos años, salí en Madrid, a una discoteca en Malasaña. Recuerdo claramente cómo fue conocer a EQ, quien parecía la persona de mis sueños. Estaba bastante emocionado y recuerdo casi todos los detalles de cómo empezamos a hablar, fue un momento especial. Siendo la juventud un estado bastante temporal y transitorio, recuerdo el primer intento que hicimos de dormir juntos: fue devastador para mí, por los comentarios. Con responsabilidades ejecutivas en una empresa de telecomunicaciones y ya con gente a su cargo, era su trabajo soñado; me dijo: «A pesar de que realmente me gustas, no puedo darme el lujo de dormir mal, roncas demasia-

do, no pude dormir en absoluto... el olor a cigarrillo es verdaderamente insoportable». ¡Ni siquiera en esa situación dejé de fumar!

En una relación afectiva de dos años, siempre fui egoísta. RM compartía casa con su hermana en Del Valle, en la Ciudad de México. Solía quedarme a dormir allí, a pesar de saber que le causaba problemas, ya que tenía el terrible hábito de querer fumar en el baño por la mañana y confiaba en que el humo se disipara durante el día. Tanto RM como su hermana trabajaban en el área de salud, la primera era dentista y la segunda médica, profesionales perfectamente conscientes del efecto nocivo del tabaco. Hablamos varias veces sobre el fenómeno esclavizador y todas esas veces fueron en vano. No escuché a nadie y aún dañé su calidad de vida.

Dicho esto, la decisión de dejar de fumar no es algo aleatorio, sino un proceso pensado por fragmentos que me llevaron a diferentes momentos de mi vida. La edad, creo, también nos ayuda a tomar una mayor conciencia de nuestra mortalidad, entre otros aspectos y asuntos que, con el tiempo, asumen diferentes perspectivas.

Compartir mi método se trata de hacer algo significativo con algo que debería ser insignificante. En la actualidad, con tanta información disponible, debería haber un mayor impacto en nuestro discernimiento. Sin embargo, muchas veces somos conscientes de las cosas de manera fragmentada, o como una forma de aliviar el peso y la frustración que pueden generar.

Aún recuerdo el tiempo en la Ciudad de México, visité

una exposición sobre el cuerpo humano en la ciudad universitaria de la Universidad Nacional Autónoma de México. Un verdadero cosmos de conocimiento en la capital mexicana, pero, sin querer desviarme del tema, ya que hay tantas cosas que podría compartir, esa exposición me generó tanta angustia, tanta tristeza y preocupación. Eran cuerpos reales disecados y embalsamados que me recordaban mi mortalidad. Obviamente, los cuerpos de fumadores estaban representados: la comparación entre unos pulmones de un no fumador y el oscuro infiltrado en los pulmones de un fumador, de un gris pútrido, es algo que jamás podré olvidar. Intenté salir de allí lo más rápido posible, para seguir ignorando los efectos obvios y reales del consumo de tabaco.

Son tantas las desagradables experiencias que cada uno tiene, cada uno de los fumadores y fumadoras que están leyendo este libro, y son tantas las razones por las cuales podemos dejar de fumar, que ¡no hay motivo para no hacerlo! Contamos con un avance tecnológico impresionante que puede ser muy funcional para retomar el control de nuestra vida, como las aplicaciones móviles, que nos permiten tener información cuantitativa y cualitativa sobre salud, rendimiento físico y finanzas, y que ayudan en el proceso de dejar de fumar.

Vivía una versión mediocre de mí mismo cuando era adicto. Vivía evidentemente por debajo de mi potencial individual, donde los problemas de concentración eran una constante para mí. Vivía distraído por la ansiedad, como si mi vida fueran decenas de intervalos diarios

para fumar, en los cuales cortaba mi propia existencia y asesinaba mi tiempo. Fragmentaba mi ser en momentos, aquellos en los que no fumaba y deseaba hacerlo, y aquellos en los que fumaba para alimentar mi adicción.

No poder concentrarme para estudiar es algo que todavía me cuesta mucho aceptar y que me perjudicó enormemente. Escribía con dificultad, no discernía correctamente y sentía presión psicológica. El cigarrillo era como una entidad persistente e incómoda, una interrupción trivial. Perturbaba mi pensamiento, ese constante rebote en la cabeza, manifestándose en el cuerpo con tics nerviosos molestos. ¡Es irritante fumar!

Debemos tomar la decisión de dejar de fumar por razones personales y no esperar a llegar al límite de hacerlo por motivos de salud, que pueden ser irreversibles. Son muy, pero muy pocas, las excepciones de personas fumadoras que en algún momento de sus vidas no sufrirán consecuencias físicas causadas por el cigarrillo.

¡Es hora de tomar una decisión por nosotros mismos, por el inmenso amor que debemos tener hacia nosotros! ¡La decisión de dejar de fumar! Por todas las razones anteriores que mencioné, formé la idea y tomé la decisión de dejar de fumar, aunque no establecí inmediatamente una fecha, pero unas semanas después sucedió.

Es importante enfatizar que durante diferentes momentos de mi periodo como fumador, fui consciente de las fragilidades y condicionamientos causados por la adicción. A pesar de sentirlos, de manera irracional, seguí destruyéndome. Suena fuerte, pero es una muerte len-

ta y que puede ser agonizante. Es necesario eliminar de nuestro imaginario a los falsos héroes, los falsos modelos a seguir, sabiendo que son producciones publicitarias pagadas por las tabacaleras, que se propagaron como una plaga en los medios de comunicación, proyectando como fenómenos a estrellas sin brillo. Fumar no inspira a nadie a escribir, pintar, poetizar, diseñar, concebir; es absolutamente lo contrario, pues al disminuir nuestros sentidos, aquí está el paradigma: nos volvemos menos sensibles y, por lo tanto, menos creativos.

La inspiración después de dejar de fumar es contagiosa, afecta positivamente todos los demás aspectos de nuestra vida. Nos volvemos más tranquilos, con mayor confianza en nosotros mismos, lo que nos permitirá tener energía para enfrentar más desafíos personales en deporte, salud, ámbito profesional, familiar, social y afectivo. Todo mejora como por arte de magia, obtenemos una mayor capacidad para sentir y resistir, ¡somos más fuertes!