

# El peor adicto a la nicotina que jamás he conocido

Tal vez debería empezar por explicar por qué me considero competente para escribir este libro. No soy ni médico ni psiquiatra; mis títulos son mucho más apropiados: fui durante treinta y tres años de mi vida un fumador empedernido. En los últimos años fumaba cien cigarrillos diarios en los días malos, y nunca menos de sesenta.

A lo largo de mi vida había intentado dejarlo docenas de veces. Una vez lo dejé durante seis meses, y todavía estaba que me subía por las paredes. Me colocaba cerca de los fumadores para obtener un soplillo de su humo; seguía viajando en los compartimentos para fumadores de los trenes.

En cuanto a la salud, con la mayoría de los fumadores es una cuestión de «lo dejaré antes de que me ocurra algo». Yo había llegado al punto en que sabía que me estaba matando. Tenía un dolor de cabeza permanente, producido por la presión de una tos continua. Sentía cómo palpitaba casi sin parar la vena que baja por el centro de la frente, y, sinceramente, creía que en cualquier momento me iba a explotar la cabeza y que me moriría de una hemorragia cerebral. Aquello me preocupaba, pero no por eso dejaba de fumar.

Había llegado a una etapa en la que ya ni siquiera intentaba dejarlo. No era que me gustase fumar. La mayoría de los fumadores han estado alguna vez bajo la ilusión de que disfrutaban de un cigarrillo de vez en cuando, pero yo nunca he tenido esa ilusión. Siempre he odiado el sabor y el olor del tabaco, pero creía que los cigarrillos me ayudaban a relajarme. Me daban valor y confianza. Siempre me sentía deprimido cuando inten-

taba dejarlo y no pensaba que se pudiera disfrutar de la vida sin cigarrillos.

Al final, mi mujer me envió a un hipnoterapeuta. Debo confesar que era completamente escéptico. En aquellos tiempos no sabía nada acerca de la hipnosis; imaginaba a unos tipos con aire de Svengali, con ojos penetrantes, moviendo un péndulo. Tenía todas las fantasías que afectan a los fumadores excepto una: sabía que no era una persona de poca voluntad. Yo dominaba en todos los demás aspectos de mi vida, pero los cigarrillos me dominaban a mí. Creía que la hipnosis implicaba cambios forzosos en mi voluntad, y, aunque no obstaculizaba el proceso (como la mayoría de los fumadores, estaba deseando dejarlo), creía que nadie me iba a convencer de que no necesitaba fumar.

La sesión entera me pareció una pérdida de tiempo. El hipnoterapeuta intentaba hacer que levantara los brazos y probó varias cosas. Nada parecía funcionar como debía: no perdí el conocimiento y no entré en trance (o, al menos, eso creo yo). Sin embargo, después de esa sesión, no sólo dejé de fumar, sino que realmente disfruté del proceso, incluso durante el período de retirada de la droga.

Pero, antes de que salgas corriendo a ver a un hipnoterapeuta, déjame aclararte algo. La hipnoterapia es un modo de comunicación. Si el mensaje comunicado es erróneo, no dejarás de fumar. No voy a criticar al hombre a quien yo consulté; estaría ahora muerto si no le hubiera ido a ver. Pero aquello sucedió «a pesar de él» y no «por él». Tampoco quiero que parezca que quiero atacar a la hipnoterapia; al contrario, yo la uso también como parte de mi tratamiento. Ese poder de sugestión y esa poderosa fuerza pueden ser usados para lo bueno y para lo malo. Nunca te sometás a una sesión de un hipnoterapeuta si no te lo ha recomenda-

do personalmente alguien a quien conoces bien y en quien confías.

En aquellos años horribles como fumador, creía que mi vida dependía de aquellos cigarrillos y estaba dispuesto a morir antes que estar sin ellos. Hoy la gente me pregunta si alguna vez siento algún deseo de fumar. La respuesta es «nunca, nunca, nunca», más bien lo contrario. He tenido una vida maravillosa. Si hubiera muerto por fumar, no podría haberme quejado. He tenido mucha suerte en la vida, pero lo más maravilloso de todo ha sido liberarme de esa pesadilla, esa esclavitud de estar destruyendo sistemáticamente mi cuerpo y de pagar un dineral por el privilegio.

Quisiera dejar claro desde un principio que no soy una figura mística. No creo en los magos ni en las hadas. Tengo una mente científica y no entendía lo que a primera vista pareció cosa de magia. Empecé a leer sobre la hipnosis y el fumar. Nada de lo que leí parecía explicar el milagro que había ocurrido; ¿por qué había sido tan absurdamente fácil dejarlo, cuando en ocasiones anteriores había supuesto semanas enteras de oscura depresión?

Tardé mucho tiempo en entenderlo, fundamentalmente porque miraba la cuestión al revés. Intentaba explicarme por qué había sido tan fácil dejarlo, cuando el verdadero problema es comprender, por qué los fumadores lo suelen encontrar tan difícil. Los fumadores hablan de la terrible ansiedad por la retirada de la nicotina, pero cuando miraba hacia atrás e intentaba recordar dicha ansiedad, me di cuenta, no había existido. No hubo ningún dolor físico, estaba todo en la mente.

Ahora me dedico profesionalmente a ayudar a otros que quieren dejar de fumar. Tengo muchísimo éxito. He ayudado a miles de fumadores y quisiera dejar claro desde el principio que el fumador empedernido no exis-

te. Todavía no he conocido a nadie que estuviera tan fuertemente enganchado, o, mejor dicho, que se creyera tan fuertemente enganchado como lo estuve yo. Cualquiera persona puede no sólo dejar de fumar, sino también encontrarlo fácil. En el fondo es el miedo lo que hace que sigamos fumando. El miedo a no poder nunca más disfrutar tanto de la vida sin los cigarrillos, y el miedo a sentirse privado de algo. Nada más lejos de la verdad. Sin tabaco, no sólo disfrutarás igual de la vida, sino muchísimo más, y, por añadido, de mejor salud, más energía y dinero ahorrado, como poco.

Todos los fumadores pueden encontrar fácil dejar de fumar —¡incluso tú!—. Lo único que tienes que hacer es leer el resto de este libro con la mente abierta. Cuanto más lo comprendas, más fácil lo encontrarás. Incluso cuando no entiendas algo, sigue siempre las instrucciones y lo encontrarás fácil. Lo más importante es no ir por la vida anhelando melancólicamente un cigarrillo, ni sintiéndote privado de algo. El único misterio será, por qué fumaste durante tanto tiempo.

Una advertencia. Con mi método sólo puedes fracasar por dos motivos:

1. **NO SEGUIR LAS INSTRUCCIONES:** El que sea tan dogmático en algunas de mis recomendaciones, molesta a algunas personas. Por ejemplo, te diré que no intentes reducir el consumo, y que no uses sustitutos como caramelos, chicles, parches, etc. (en especial ningún producto que contenga nicotina). La razón por la que soy tan dogmático es porque conozco este tema a fondo. No niego que haya muchas personas que hayan dejado de fumar utilizando trucos de este tipo, pero habrán podido hacerlo a pesar de ellos, no gracias a ellos. Hay gente que sabe hacer el amor de pie en una hamaca, pero no es

la forma más fácil. Todo lo que yo te diga tiene su razón de ser para hacértelo más fácil y asegurar el éxito.

2. **NO COMPRENDER:** No te creas nada sin pensarlo. Cuestiona no sólo lo que yo te diga, sino también tus propias opiniones y todo lo que la sociedad te ha enseñado acerca del fumar. Por ejemplo, los que creéis que es simplemente un hábito, debéis preguntaros si realmente lo es. Pregúntate por qué hay otras costumbres fáciles de romper, algunas de ellas agradables. ¿Por qué, entonces, es tan difícil romper un hábito que sabe fatal, nos cuesta un dineral y nos mata?

Los que pensáis que disfrutáis de los cigarrillos, preguntaos por qué hay otras cosas en la vida, mucho más agradables, de las que uno puede prescindir sin traumas. ¿Por qué, con los cigarrillos, tienes que tenerlos, y si no los tienes entras en un estado de pánico?