

## Capítulo 1.2

### *El mejor momento para dejar de fumar*

***Todos los momentos son buenos, sin duda, sin excepción, siempre es buen momento para vivir mejor, para ser más libre. Lo único imprescindible es desearlo. En mis sesiones han participado personas que querían dejar de fumar porque el tabaco les estropeaba la piel y querían parecer más jóvenes, gente que quería ahorrarse el dinero de los cigarrillos y gente que quería dar un buen ejemplo a sus hijos, todos ellos tenían motivaciones muy diferentes pero suficientes para cada uno. Lo importante es encontrar aquellas razones que sean tuyas, que encajen con tus gustos, con tu personalidad. Si dejas de fumar por una razón que no te convence verdaderamente el riesgo de recaer es mucho más alto.***

*Personalmente opino que las dos principales razones para dejar de fumar son, por una parte liberarse de la obligación que supone ser adicto a algo, dejar de ser dependiente, y por otra volver a disponer del tiempo, la energía y la atención que se le dedica al tabaco. A menudo quien tiene una adicción tiene necesidades sin cubrir, y en lugar de atenderlas dirige una y otra vez sus recursos, tiempo, dinero, energía e interés a aquello que le engancha en lugar de hacerlo a lo que de verdad necesita.*

*Pero ese es mi criterio, esas serían mis razones. Ocúpate de tener bien claro que razón o razones te mueven a ti a dejar de fumar, así te será más fácil y tendrás menos riesgo de recaer, sin importar el momento en el que estés dejando de fumar*

*La lista de excusas por las que me han dicho que “ahora” no era un buen momento para dejar de fumar, es tan extensa que resultaría imposible recordarla íntegra, pero las más comunes son:*

- *Estoy en un momento de nervios*
- *Tengo problemas en el trabajo (que me ponen muy nervioso)*

- *Tengo problemas con mi pareja*
- *Sé que cuando me lo proponga lo dejaré*
- *Tengo problemas de salud, o alguien de mi entorno está enfermo*
- *Me voy de vacaciones dentro de poco y no quiero estropearlas*
- *Acabo de empezar un nuevo trabajo*
- *Estoy preparando oposiciones o exámenes*
- *Tengo que mudarme pronto, estoy en una época de cambios*
- *Ahora estoy muy mal de dinero, mejor no estresarme más*

*Cómo se observa hay excusas de todos los colores, pero todas tienen algo en común, todas reflejan circunstancias que mejorarían si se dejara de fumar.*

*Cualquiera que preste un poco de atención a la lista anterior, se dará cuenta de que todas esas excusas se pueden reducir a una sola: “Me da miedo dejar de fumar”. Me da miedo tener que afrontar el resto de mi vida sin tabaco y las dificultades que puedan aparecer.*

*La verdad es que no todos somos igual de osados, ni tenemos la misma fuerza o el mismo entusiasmo. Algunas personas pueden “padecer” intensamente lo que para otros es muy llevadero, pero si sabes cómo superar el trance de dejar de fumar, no importa lo sensible que seas, no sufrirás.*

*En el capítulo creencias erróneas sobre la adicción al tabaco hablaré de nuevo sobre la excusa del “mal momento”, sin embargo ahora nos interesa la conveniencia de dejar de fumar en cualquier momento. Para explicar porque el momento siempre es bueno usaré una pequeña metáfora.*

***La mudanza de Aquiles***

*A falta tan sólo de tres semanas para que se cumpliera la fecha del nacimiento de mi hijo Aquiles, encontramos (más bien mi hermano encontró para mí) una casita preciosa en su pueblo, dónde yo estaba deseando ir a vivir. Era más barata que la casa en la que vivíamos en la ciudad, tenía más habitaciones, tres terrazas y cuatro baños. En pocas palabras, era una oportunidad excelente, pero ciertamente “era un mal momento”. El embarazo estaba llegando a su fin, el piso de la ciudad ya estaba preparado para la llegada del bebé mientras que la casa del pueblo necesitaba ser amueblada y teníamos otro montón de gastos en perspectiva. El momento y las circunstancias no podían ser peores, nos lo decía todo el mundo. Por supuesto nos mudamos igualmente. Utilizamos todos nuestros recursos, que en ese momento se reducían a un par de amigos, empaquetamos todo y nos fuimos. Eso hizo que las primeras semanas en la casa nueva fueran las últimas del embarazo, y que Aquiles naciera justo cuando la casa empezaba a estar lista, por los pelos.*

*Nos esforzamos más en mudarnos rápidamente que si lo hubiéramos hecho en cualquier otro momento de nuestras vidas, porque había otras muchas cosas por hacer. Lo hicimos, estrujamos nuestros escasos ahorros y pagamos los muebles nuevos necesarios, ordenamos la casa nueva y asumimos que si durante algún tiempo alguna caja con libros o ropa de verano no se abría, tampoco pasaría nada. La mudanza fue un éxito. No puedo sentirme más feliz de haber tomado aquella decisión, a pesar de que todo el mundo me aconsejara lo contrario. Recuerdo como me decían: “ahora no es buen momento, mejor esperad un poco a que el niño tenga ya unos meses”, “estás loco, mudarte ahora”. Hasta los libros dedicados a las embarazadas desaconsejan las mudanzas por el estrés que generan, y mucho más si es al final del embarazo.*

*Todos los que se asustan o pretenden asustar a los demás normalmente olvidan lo bueno de los cambios, y lo bueno que uno puede poner en cambiar. No sólo su fuerza, sus ahorros, y la furgoneta de unos amigos, sino la ilusión, las ganas, la alegría de verse en la casa que uno desea o en la vida que uno desea. Y lo mismo da si el cambio es de casa o de hábito. Si hubiera atendido a todos esos temores aún hoy no me habría mudado.*

*Suponiendo en el peor de los casos un padecimiento personal muy fuerte y un momento especialmente complicado, lo que hay que hacer no es renunciar al deseo de vivir sin fumar, sino ponerse en condición de conseguirlo. Dotarse de las herramientas necesarias para dejar de fumar sin sufrimiento. En otras palabras hacer lo que sea necesario.*

*Es imprescindible recordar que **No existe una situación, ni una sola, en la que sea mejor fumar que no hacerlo**, por eso mi empresa se llama MejorSinFumar, porque siempre se está mejor sin fumar. Pero atención que cualquier momento sea bueno, y que no haya que agarrarse a esa excusa no quiere decir que no haya momentos mejores que otros, y situaciones más o menos favorables.*

*A continuación tienes una lista de elementos (los que para mis son más importantes) que influyen en el proceso de dejar de fumar:*

***El tiempo libre**, cuanto más tiempo libre se tenga más posibilidades de aburrirse y por tanto de sentir la tentación de fumar como entretenimiento. Si te sobra tiempo en vez de postergar la decisión de dejar de fumar para cuando tengas más ocupaciones, lo que debes hacer es organizar tu vida de forma que todas las cosas que te gusten ocupen tanto tiempo como sea posible. Ordena tus aficiones, tus obligaciones desatendidas, lee todos los libros que tienes pendientes, mira las películas que no viste, haz deporte, aprende inglés, camina, haz todo aquello que te siente bien, y hazlo programándolo, para que no te cueste decidirte. **Recuerda que el tabaco no es un entretenimiento, fumar no es divertido, aunque te distraiga durante***

**unos minutos.** *Casi cualquier cosa que hagas será más divertida que fumar. Basta con que elijas con qué te quieres divertir o entretener, enseguida verás que el tabaco no es necesario, para nada.*

**La salud personal.** *Cuando se padece alguna enfermedad, y muy especialmente aquellas relacionadas con el tabaco, a menudo dejar de fumar se convierte en un problema doble, no sólo porque supone enfrentarse al miedo a dejarlo, sino porque además se carga con la culpa de haberse producido uno mismo la enfermedad que se está padeciendo.*

*Concéntrate en la mejora para tu salud que va a suponer dejar de fumar. Puede parecer obvio pero es lo primero que debes hacer, en vez de atender a la culpa, vuélcate en mejorar y en sentirte feliz y saludable. Es imprescindible, no sólo para dejar de fumar sino para vivir sin mejor, **eliminar la culpa**. Repítete una y otra vez que aunque hayas fumado, no has elegido la enfermedad, y que no hay ninguna razón para castigarse por lo que te esté pasando.*

*Aunque resulte paradójico, es frecuente que junto con la aparición de algunas enfermedades, se dé un repunte de la adicción, y especialmente de la sensación emocional de dependencia al tabaco. Se trata de una variante del síndrome de Estocolmo. Sentir que aquello que nos perjudica nos hace más falta que nunca.*

*Las explicaciones psicofísicas de este fenómeno podrían ocupar varios libros como este, esa tarea corresponde a los expertos en neurofisiología, yo me conformo con aclarar que cuanto más culpable se siente alguien más difícil tiene liberarse de su adicción.*

**Los problemas en el trabajo, económicos, vecinales, familiares o de otro tipo.** *Cuando el problema del que hablamos es una fuente de ansiedad externa y sin relación con el tabaco, lo que se debe hacer es utilizar todas las armas de que dispongas para neutralizar la ansiedad. En este libro tienes un capítulo completo dedicado a las mejores técnicas de control de la ansiedad. **(incluir referencia a la página)** Recuerda que los problemas*

*no se solucionan con el tabaco. Puede sonar ridículo, pero lo cierto es que más del 90 % de los fumadores fuma más cuando tiene un problema. Si esperas un momento en que no haya ningún problema en tu vida nunca dejarás de fumar.*

### ***Elije tu momento***

*La mayoría de las personas que he ayudado a dejar de fumar han podido planificar con detalle el momento en que iban a dejarlo. No importa de dónde salga la fecha, si la eliges al azar o si viene condicionada por algún acontecimiento, pero saberlo con algo de adelanto ayuda.*

*Muchas personas se dan libertad para fumar hasta un día concreto y a partir de ese día dejan de hacerlo, acumulando por tanto una preparación mental de días o semanas. A otras personas la idea de ponerse un plazo les parece por una parte retrasar lo que quieren conseguir cuanto antes, y por otra una carga de responsabilidad hasta el día en que finalmente lo hagan, como si les molestara tener esa tarea pendiente.*

*A mí personalmente me gusta mucho la idea de empezar las cosas en días señalados, como el del cumpleaños, el primero de un mes, del año, etc. Sin embargo la mayoría de las cosas importantes que he empezado en mi vida nunca han respondido a una programación así, sino que más bien las he hecho cuando las he sentido. De cualquier manera mi consejo es que dejes de fumar en el momento que para ti sea el mejor. Ya has visto algunos de los factores que más suelen interferir, como se corrigen, las excusas que más se suelen poner y las ventajas de cada momento. Tanto si decides hacerlo ahora mismo como si lo hiciste al empezar de leer este libro o si lo piensas hacer al terminarlo, o el siete de julio. Hazlo cuando a ti te parezca un buen momento. **No basta con que sea un buen momento, todos lo son, además te lo tiene que parecer a ti.***