1

Tú puedes dejar de fumar con el método Rowshan

Cualquier tecnología lo bastante avanzada parece magia.

ARTHUR C. CLARKE

El diablo impartía un nuevo curso en el infierno. Empezó la clase explicando a sus aprendices que el trabajo se les hacía cada vez más difícil porque la gente ya no estaba dispuesta a vender el alma tan fácilmente como antes. «La humanidad siente la presencia de lo divino en sus corazones», dijo el representante de Satanás. El diablo les preguntó a los jóvenes aprendices si tenían alguna sugerencia. El primer aprendiz propuso: «¿Por qué no le decimos a la gente que Dios no existe?». El diablo sonrió y respondió: «Eso no funcionaría porque Dios ha implantado una semilla en sus corazones y tarde o temprano lo descubrirían». El segundo aprendiz levantó la mano y preguntó: «¿Por qué no les decimos que el pecado no existe, que el infierno es una invención?». El diablo sacudió la cabeza y contestó: «No. Eso tampoco daría resultado porque el mismo Dios que se ha colado en sus corazones les hace sufrir cuando cometen un error. Así que todo el mundo ha sufrido un infierno muchas veces. No

funcionaría». El tercer aprendiz pidió permiso para hablar: «Maestro, afirmas que decirle a la gente que Dios no existe no tiene sentido, ni que el infierno es una invención; ¿y si les sugerimos que no deberían darse prisa porque tienen todo el tiempo del mundo?». Una gran sonrisa iluminó la cara del diablo: «Es una idea genial, sencillamente genial. Digámosles que tienen todo el tiempo por delante».

Mi propósito al escribir este libro es decirte que no tienes todo el tiempo del mundo. No tenemos todo el tiempo del mundo para disfrutar de la vida; ni para disfrutar de ella sin dependencias. Tienes este libro en las manos porque te has dado cuenta de que no disfrutas de la vida plenamente por tu dependencia del tabaco. Miles de fumadores han dejado de fumar con mi método. Sin el sufrimiento, las ansias por fumar ni el aumento de peso que se asocian normalmente al abandono del hábito. A lo mejor te parece un milagro porque has luchado contra ello anteriormente y no lo has conseguido, o tienes demasiado miedo como para intentarlo siquiera.

Yo también fumaba. Sé lo mal que sientan las primeras caladas y cómo se convierten en algo *placentero*. También volví a engancharme a propósito unos años después para entender lo que querían decir los exfumadores felices cuando me explicaban cómo lamentaban que un tonto pitillo volviera a atraparlos. Más adelante lo explicaré detalladamente.

Existe una gran confusión en cuanto al carácter fundamental del tabaquismo, que no se comprende bien. Entenderás la verdadera naturaleza de la respuesta física y psíquica a la nicotina. Lo que te ayudará a dejar de fumar no es saber que el tabaco puede acabar con tu vida, sino cómo li-

berarte de él. Sé que puedes ser escéptico a la hora de plantearte dejar de fumar; probablemente creas que tienes poca fuerza de voluntad, y también es probable que disfrutes del tabaco y que hayas intentado dejarlo antes con poco o ningún éxito. He llevado a cabo estudios sobre las diferentes formas de dejar de fumar. No me considero un experto en la *adicción* a la nicotina; soy experto en dejar de fumar. Después de más de quince años de estudios y experimentos, he desarrollado diferentes métodos basados en la hipnosis con el fin de ayudar a los fumadores a dejar el tabaco de forma fácil, sin esfuerzos, sin aumento de peso, sin sufrimiento y, sobre todo, sin fuerza de voluntad y en una sola sesión.

Fui uno de los primeros en introducir en España un método basado en la hipnosis de grupo. Pocos años después de mi trabajo, descubrí que había gente que me copiaba. Algunos habían calcado hábilmente la estructura de mi programa. Otros, sin embargo, simplemente repetían todo lo que decía. Se colaban en mis sesiones y las plagiaban. Acabaron teniendo una mala copia de un gran método. Algunos todavía se anuncian por ahí. ¡Me contaron que una persona se dedicó a copiar mis palabras al pie de la letra ¡y las lee! Esas personas no entienden que yo mejoro mi método constantemente. Para salvaguardar la propiedad intelectual de mi sistema y proteger a los fumadores de copias baratas, inicié un programa de formación para personal sanitario serio. Si estás interesado en aprender cómo ayudar a los fumadores con mi método, puedes obtener la información necesaria en www.metodorowshan.com.

El objetivo de este libro es proporcionarte todo lo necesario para dejar de fumar. Te facilitaré herramientas que puedes utilizar para dejar el tabaco con más facilidad de lo que puedas pensar. Encontrarás información instructiva sobre el tabaquismo que te ayudará a dejar de fumar. De hecho, puedes dejar de hacerlo con este libro siempre que lo leas atentamente y sigas sus sencillas instrucciones. Sí, puedes dejar de fumar y liberarte de esa esclavitud leyendo este libro; es todo lo que necesitas. Después de leer y entender mi libro, fúmate un último cigarrillo y libérate del tabaco.

Una noche de verano me desperté muy sediento. Me levanté y me dirigí a la cocina. Al caminar descalzo por el suelo de la cocina, me entró frío. Así que me puse un jersey de lana. Su textura hizo que empezara a picarme el torso, así que empecé a rascarme. Los picores no hicieron que me olvidara de la sed. No había agua mineral en la nevera y yo no soporto el sabor del agua del grifo. No había nada en la nevera, ni siquiera zumo; solo había un gran limón jugoso que me observaba desde una esquina. Así que lo tomé, saqué un afilado cuchillo de un cajón y lo partí por la mitad. Sostuve la mitad del limón en la mano y después pasé la lengua por él lentamente. Me encanta el sabor de los limones. Empecé a exprimirlo. Su zumo amargo me inundó la boca y lo tragué con alivio. Por fin le di un gran mordisco a la pulpa de la otra mitad mientras el jugo ácido me chorreaba por la cara y... Bueno, si continúo con esta historia, tarde o temprano acabarás salivando. No tienes ningún limón en la boca, pero tus papilas gustativas reaccionan como si hubiera un sabor ácido.

¿Cómo explicas tu experiencia? Imagino que ahora empiezas a creer que las palabras tienen un efecto mágico. Tus pensamientos pueden modificar tu bioquímica y tus sensaciones corporales. En este caso, mi instrumento es la palabra, escrita o hablada. Las palabras son poderosas; tanto

pueden curar como herir. Siempre ha habido seres diabólicos y buenas personas que han empleado el lenguaje para conseguir milagros y atrocidades. Gandhi, por ejemplo, movilizó los recursos internos de un pueblo y liberó la India de un ejército invencible, y lo hizo gracias a las palabras. En el extremo contrario tenemos a Adolf Hitler, que utilizó la misma herramienta, las palabras, y consiguió que todo un país se movilizara y se uniera a él para perpetrar actos diabólicos. En una entrevista publicada en la revista italiana 30 giorni, el profesor Giorgio Galli, historiador y experto en nazismo, dijo que Adolf Hitler «con toda probabilidad aprendió esta forma casi hipnótica de comunicación de Hanussen, el mago alemán». El profesor Galli añadió: «Sabemos con certeza que Hitler hizo clases de dicción con Hanussen».

Sin fuerza de voluntad

Haz la siguiente prueba. Imagínate un cigarrillo: su olor, su sabor, su color y su tacto entre los dedos o entre los labios mientras das una calada profunda. Es como si estuvieras fumando en este momento. Hazlo. (Obviamente, puedes seguir fumando mientras lees este libro, hasta que llegues a la última parte, cuando te fumarás tu último cigarrillo). Así que estás pensando en un cigarrillo o disfrutando de él plenamente. Ahora, con toda tu fuerza de voluntad, intenta no pensar en el tabaco. Trata de olvidarte de él mediante la fuerza de voluntad. Tómate tu tiempo y procúralo con todas tus fuerzas. Adelante. Inténtalo ahora.

¿Qué sucede? ¿Te resulta difícil no pensar en el cigarrillo?

Como ves, cuanto más lo intentes, mayor deseo tendrás de fumar. La fuerza de voluntad es un estado mental espontáneo, una actitud que fluye por sí misma y que no puede forzarse.

Intentémoslo ahora con la imaginación, un recurso de nuestro inconsciente. Imagínate que estás fumando o que enciendes un cigarrillo mientras lees. Colócatelo entre los labios y dale una calada. Deja que el humo cálido te baje por la garganta. Siéntelo. Ahora imagínate que dentro del cigarrillo, entre las hojas de tabaco triturado, de algún modo, hay pequeños huevos de los que, al calentarse con el humo, salen minúsculos gusanos. Algunos se queman vivos y mueren entre las cenizas. Otros, sin embargo, escapan del fuego hacia el extremo del cigarrillo y se acercan al filtro. Al inhalar, los pequeños gusanos sienten el aire fresco y pasan por el filtro hasta llegar a tu boca. Imaginate la sensación de tener pequeños gusanos, del tamaño de un grano de arroz, deslizándose por tu lengua. Algunos quedan triturados entre tus dientes y otros te bajan por la garganta cuando inhalas.

¿Qué sensación te causa esta experiencia emocional? Compárala con la experiencia de tu fuerza de voluntad. ¿Cuál de ellas te ha causado un efecto más poderoso? Mi método no se basa en una experiencia que causa aversión; simplemente quería mostrarte el poder de la imaginación; el poder de tu subconsciente. La imaginación es más poderosa que la fuerza de voluntad.

La fuerza de voluntad es un estado mental que no puede emplearse a discreción. Es un contrasentido. Desear la ausencia de un deseo lleva a anhelar más aquello que se desea. Intenta no pensar en un gato blanco. Independientemente de lo poderosa que sea tu voluntad, no puedes olvidar algo solo con querer que se te olvide.

Otra variación del método basado en la fuerza de voluntad es reducir el número de cigarrillos que fumas. Veamos cómo funciona. Reduces el número de cigarrillos que fumas hasta llegar a un cigarrillo al día, pero reducir lentamente el consumo de nicotina no funciona, tal como demuestran muchos estudios; además, hay muchos fumadores frustrados que son prueba de ello. ¿Por qué no funciona la técnica de la reducción? Cuando llegaste a uno al día, no eras un fumador que solo fumaba un cigarrillo al día. Eras un fumador de veinte, de cuarenta o incluso más cigarrillos al día, que solo fumaba uno para mantener vivo ese hábito. En cuanto al efecto químico, habías superado la nicotina, pero el verdadero hábito estaba tan activo como antes de empezar a reducir el número de cigarrillos. Si la adicción química del tabaco fuera el problema principal, la reducción gradual habría funcionado, pero como, básicamente, se trata de un hábito repetitivo, nada hará que lo dejes a no ser que lo hagas de golpe.

Las personas que dejan de fumar con éxito son las que deciden dejarlo de golpe. Reducir el número de cigarrillos es una trampa. Cuando llegas a uno o dos cigarrillos al día, te obsesionas y estás ansioso por que llegue el momento de fumarte el próximo cigarrillo. También fumarás muy intensamente pensando que «al fin y al cabo, solo fumo dos cigarrillos al día». Las personas que dejan de fumar con éxito lo dejan en seco. Es como pulsar un botón; o se pulsa o no, un botón no puede pulsarse a medias. No tiene sentido. O quieres dejar de fumar o no. O eres fumador o no lo eres. Todos los fumadores, ya fumen cuatro cigarrillos o cuatro

paquetes al día, pertenecen a una misma categoría: la de los fumadores. Puede parecerte que será más difícil dejar de fumar para alguien que fume cuatro cajetillas al día que para alguien que solo fuma cuatro cigarrillos. La verdad es que no importa el número de cigarrillos que fumes. Eres fumador incluso si solo fumas los fines de semana.

En realidad, lo que nos esclaviza son nuestros miedos y pensamientos. Si se cambian esos pensamientos, se puede modificar el comportamiento y dejar de fumar. La mente no puede diferenciar entre lo real y lo imaginario. La mente reacciona ante una idea y produce cambios bioquímicos como si esa idea fuera real. Leer la descripción de un limón jugoso y percibir su sabor ácido es un buen ejemplo de las reacciones fisiológicas ante un simple pensamiento.

El miedo a que tu vida no vaya a ser la misma sin el tabaco es como el miedo que sentiste cuando aprendiste a montar en bici. Con toda probabilidad, tu padre, tu hermano mayor o algún familiar te enseñó a montar en bicicleta; te sostuvo la parte trasera de la bicicleta mientras tú agarrabas con firmeza el manillar e intentabas conducirla al tiempo que pedaleabas y mantenías el equilibrio. Te sentías torpe y tenías cierto temor a caerte. «No me sueltes todavía. Por favor, no me sueltes», rogabas a tu instructor de bicicleta, que te aseguraba que no iba a soltarte. Tú no parabas de mirar hacia atrás para confirmar que no te soltaba. Hasta que de pronto te diste cuenta de que pedaleabas y llevabas la bicicleta tú solo. Tus temores desaparecieron al instante. Habías aprendido a montar en bicicleta.

A veces los cambios se producen de forma espontánea. Sin embargo, cuando queremos cambiar algo en nuestras vidas, tendemos a luchar y a sentirnos frustrados por miedo a caer. Parece que cuanta más fuerza de voluntad empleamos, peores son los resultados. ¿Has intentado obligar a un niño a comer algo que no quiere? Si lo has hecho, te habrás dado cuenta de que cuanto más insistas, más se resistirá el niño. Sin embargo, si le *prohíbes* comer verduras y le dices que es muy pequeño para comerlas, porque las verduras son para los niños mayores, es muy probable que el niño empiece a pedirlas. Es un contrasentido.

Emile Coue, el padre de la autosugestión, lo denominó Ley del Efecto Contrario. Coue afirmaba que «cuando hay un conflicto entre la fuerza de voluntad (un esfuerzo consciente) y la imaginación (una imagen mental), no solo no hacemos lo que deseamos, sino todo lo contrario». Si alguien piensa que le gustaría hacer algo pero cree que no puede, cuanto más lo intenta, más difícil le resulta.

Un ejemplo típico de la Ley del Efecto Contrario es no recordar dónde has puesto las llaves. Cuanto más te esfuerzas por recordar dónde las has puesto, más difícil resulta. Después, cuando has dejado de intentarlo y estás lavando los platos o pensando en otra cosa, recuerdas dónde las has puesto. O puede que cuando has intentado hacer un esfuerzo por dormirte, no lo has conseguido. Los insomnes se dicen a sí mismos que tienen que dormir o estarán cansados, de mal humor, etcétera. Dan vueltas en la cama e intentan forzarse a dormir sin éxito. Cuanto más se esfuerzan por dormir, menos lo consiguen. Quedarse dormido es una actividad natural y espontánea. La mayoría de la gente se acuesta y deja que fluyan sus pensamientos. Piensan en cualquier otra cosa menos en intentar dormirse; repasan lo que han hecho durante el día, recuerdan algunas escenas de una película que hayan visto, etcétera, y antes de darse cuenta, se quedan dormidos sin esfuerzo. Es un contrasentido; ni siquiera piensan en quedarse dormidos, simplemente se duermen.

Por lo tanto, un esfuerzo consciente realizado mediante fuerza de voluntad a menudo se convierte en un obstáculo para romper un mal hábito o formar otro nuevo. Como cofundador del Instituto de Investigación Mental, el doctor Paul Watzlawick advertía que, en muchos casos, el esfuerzo por cambiar un hábito indeseable, de hecho, puede servir para reforzarlo.

Al contrario de lo que se cree normalmente, las personas que dejan de fumar con éxito no emplean una fuerza de voluntad férrea para librarse del tabaco. Se lo toman con calma. Su actitud es «bueno, voy a dejar ese hábito». No lo ven como algo grave.

Lo que no encontrarás en este libro

En este libro no encontrarás información detallada sobre lo sucio, caro, cancerígeno, etcétera, que resulta el tabaco. No pierdo el tiempo con eso porque ya lo sabes, y ofrecer otros datos detallados sería «más de lo mismo». Si la información concreta sobre los peligros del tabaco ayudara a dejar de fumar, ¿por qué en España el personal sanitario fuma más que nadie? ¿No saben los doctores, por ejemplo, lo peligroso que resulta el tabaco para la salud? ¿Por qué a pesar de que conocen a fondo las consecuencias y sus detalles, fuman tanto las personas que trabajan en la sanidad? La respuesta es que saber que el tabaco puede matarlo lentamente no motiva al fumador a dejar de fumar. Cuando los fumadores oyen ha-

blar de los peligros, se ponen nerviosos y ansiosos. ¿Cómo se calman los fumadores? Por paradójico que parezca, ¡intentan calmar su ansiedad fumando más! A menudo, la información que tenía el propósito de motivarlos para dejar de fumar los asusta tanto que acaban fumando todavía más.

Durante años, me he dedicado a tratar con fumadores de todo tipo. ¡Desde personas que fumaban cinco cigarrillos al día hasta fumadores empedernidos que dependían de tres o cuatro o hasta cinco cajetillas al día! Ayudé a miles de fumadores tanto leves como empedernidos. Fumadores de entre doce y ochenta años que dejaban de fumar fácilmente en una sesión. Al principio viajaba mucho llevando mis métodos a numerosas ciudades. Sin embargo, mi método se hizo popular casi sin publicidad, hasta tal punto que había fumadores que se desplazaban hasta mi consulta en Bilbao desde todo el país e incluso desde el extranjero.

Un fumador empedernido

Antes de explicarte cómo puedes liberarte de las garras diabólicas del tabaco, déjame que te cuente una de las muchas historias de fumadores que han dejado de hacerlo fácilmente y con éxito.

Víctor había fumado durante toda su edad adulta, como un campeón. Casi no podía ni subir las escaleras sin perder el aliento. Empezó a pasarlo tan mal con la tos del fumador que durante un ataque de tos perruna estuvo a punto de desgarrarse un músculo. ¡Solía levantarse de noche respirando con dificultad y muriéndose por un cigarrillo! Se fumaba cinco cajetillas al día. Tenía los dientes amarillentos, los ojos

sin el más mínimo brillo, la piel de ese tono gris mortecino que lo identificaba como fumador, y llevaba siempre un cigarrillo colgando de los labios o de sus dedos amarillentos. Había intentado dejar de fumar muchas veces, pero había fracasado de mala manera. Ni siquiera dos operaciones del corazón habían conseguido apartarlo del tabaco. Sus familiares y amigos le habían rogado que salvara su vida, pero estaba totalmente convencido de que al no haber logrado dejar de fumar en las ocasiones que lo había intentado, era adicto a la nicotina de por vida y estaba condenado a inhalar cigarrillos hasta su último aliento. Bueno, así era Víctor el fumador. Tosía con tos perruna, le faltaba el aire y todo el mundo le regañaba diciéndole: «¡Coge el toro por los cuernos y deja de fumar!». Pero a pesar de aquella presión y de su mala salud, lo último en lo que pensaba era en dejar de fumar

Víctor se presentó en mi sesión con bastante escepticismo. Ningún método lo había ayudado a dejar de fumar sus queridas cinco cajetillas diarias. Una vez acabada la sesión, ya no quería volver a fumar. Dejó de fumar fácilmente. Sin ansiedad, sin sufrimientos. Se convirtió en un exfumador feliz. Hace ahora más de diez años que disfruta de una vida feliz sin tabaco.

Es muy probable que hayas oído historias de terror de personas que han intentado dejar de fumar, o quizás hayas pasado por una terrible experiencia si lo has intentado. Así que puedo entender que seas escéptico cuando te digo que dejar de fumar es más fácil de lo que crees. Tú puedes dejar de fumar sin mucho estrés y sin sufrir durante semanas o meses esas ansias por fumar o el doloroso síndrome de abstinencia.

¡No tienes que tomar otra decisión extraordinaria para dejar de fumar! Te pido que continúes leyendo sin prejuicios y que luego sigas unas sencillas instrucciones. Tú puedes dejar de fumar y dejar atrás todo eso.

En este libro me refiero a ti como fumador de cigarrillos. Sin embargo, quizá fumes en pipa, puros o cualquier otro tipo de tabaco. Obviamente, las estrategias explicadas aquí son aplicables a cualquier fumador.

Cómo leer este libro

Dedica varios días a cada capítulo. Evita pensar demasiado en el libro. Si alargas la lectura durante muchos meses, el libro no surtirá su efecto. Probablemente necesitarás de tres a cuatro semanas para asimilarlo. No lo hagas apresuradamente. Sé que quieres dejar el tabaco lo antes posible, pero es mejor hacerlo bien. Quizá puedas seguir los pasos en solo dos semanas. Asegúrate de que sigues las instrucciones atentamente. Algunos conceptos pueden parecerte tan familiares que quizá quieras leerlos deprisa. Te ruego que tengas paciencia. Sé que algunas ideas o datos te resultarán nuevos, así que es importante que leas este libro con atención.

Lee el libro y sigue las instrucciones. Muy pronto te pediré que acometas una tarea importante. Puede que el ejercicio te parezca algo raro. Sin embargo, te preparará para dejar de fumar con facilidad. Dale una oportunidad. Ponlo en práctica tal como te lo explico en el libro y comprueba los resultados.

El desarrollo de mi método

Cuando escribí mi primer libro, *Estrés*, entrevisté a numerosas personas que habían superado circunstancias adversas, campos de concentración, persecuciones por causas religiosas, terrorismo o el estrés de la vida diaria. Yo estaba más interesado en sus estrategias que en lo que pudiera ofrecer la psicología. Quería aprender a descifrar los secretos de esas personas y luego enseñárselos a los demás. En lugar de buscar teorías y principios en los libros de psicología, quería encontrar las actitudes y estrategias probadas que habían ayudado a esas personas a superar su tensión a pesar de las situaciones estresantes.

Cuando empecé a interesarme por los métodos para dejar de fumar, leí e investigué todas las técnicas y consejos de los profesionales de la medicina. Decían cosas como las siguientes:

«La nicotina es una droga».

«Los fumadores son drogadictos».

«El tabaquismo es una enfermedad contagiosa categorizada como enfermedad mental».

«Dejar de fumar es muy difícil».

«Debido a su alto grado de adicción, los fumadores sufren el síndrome de abstinencia».

«La terapia de sustitución de la nicotina (parches, goma de mascar y bupropión) son los únicos tratamientos eficaces».

«Para dejar de fumar, debes elegir una fecha (preferiblemente una especial), cambiar de marca de tabaco, fumar en lugares incómodos, evitar a los fumadores y los lugares donde se fume, y pedirles a tus familiares y amigos que te ayu-

den, te animen y que no fumen cuando estés presente. Cuando tengas ansias de fumar, bébete un vaso de agua o come algo de fruta. Modifica tu rutina. En lugar de beber café, toma té e infusiones».

Mi interés por el tema aumentó gradualmente y empecé a preguntar a los exfumadores cómo habían dejado el tabaco. Me contaron un montón de métodos que habían seguido para abandonar el tabaco por sí mismos, incluso tratamientos sustitutivos de la nicotina y terapias alternativas, como la hipnosis. Aunque había estudiado hipnosis y la practicaba, quería descubrir los secretos de quienes habían dejado de fumar sin ayuda; quería saber cómo lo habían conseguido. Obviamente, cuando les preguntaba cómo habían dejado de fumar, la mayoría contestaba algo así: «Bueno, un día pensé, ¡qué demonios!, ya he fumado bastante. Voy a dejar de fumar porque toso, me canso al andar, etcétera». Y simplemente tiraron la cajetilla y no sufrieron ninguno de los síntomas del síndrome de abstinencia de los que les habían advertido los expertos. No engordaron. No sufrieron ansia por fumar. No tuvieron que hacer el más mínimo esfuerzo. Pensé que esas personas eran excepcionales; que quizá tenían una fuerza de voluntad de hierro. Sin embargo, resultó que la mayoría de ellas habían tenido dificultades a la hora de terminar algún proyecto y, como el resto de los mortales, habían tenido que arrastrarse para levantarse de la cama los lunes por la mañana. En resumen, no tenían una fuerza de voluntad de hierro. Para mi sorpresa, como también descubrirás en este libro, quienes habían dejado de fumar con éxito habían quebrantado todas las medidas aconsejadas por los expertos.

¿Qué era lo que marcaba la diferencia para lograr dejar de

fumar? Empecé a recopilar distintas estrategias. Pero estaba interesado únicamente en los exfumadores que habían dejado el tabaco sin esfuerzo. Por ejemplo, empecé a descartar a todos aquellos que habían dejado de fumar durante años pero que todavía seguían pensando en el tabaco y encendían un cigarrillo y jugueteaban con él sin fumárselo. O a los que habían dejado de fumar pero lo consideraban un sacrificio. Aquellos a los que si su doctor les dijera que el tabaco no es perjudicial, volverían a fumar de inmediato. Así que mi selección se fue reduciendo hasta que obtuve un grupo de personas que cumplían los siguientes criterios:

Sin esfuerzo.

Sin fuerza de voluntad.

Sin engordar.

Sin molestias.

Sin ayuda (artilugios, parches de nicotina, chicles, fármacos, etcétera).

Cuando analicé a los exfumadores que habían dejado de fumar sin ansiedad y sin aumento de peso, me di cuenta de que habían incumplido los consejos de la mayoría de los expertos. Sus consejos recomiendan evitar los lugares y actividades que se asocian al tabaco. En otras palabras, les piden que eviten despertarse, beber café, leer el periódico, conducir, hablar por teléfono, trabajar en casa, ir a fiestas en casa de amigos, pasear, mantener relaciones sexuales, etcétera. Para un fumador todas estas situaciones están asociadas a fumar.

Cuando les he preguntado a personas que han dejado de fumar con éxito cómo lo consiguieron, lo único que han podido contestarme ha sido: «Bueno, un día decidí que ya no quería volver a fumar». Está claro que esa fue la parte consciente de sus estrategias. Mi trabajo fue descubrir cuáles eran sus estrategias inconscientes.

Después de varios años de estudios, entrevistas y experimentos, había encontrado la solución. Descubrí cómo ayudar a los fumadores en grupo e individualmente en sesiones privadas. Normalmente, los científicos formulan teorías y luego realizan experimentos para probar que la teoría es correcta. Yo hice lo contrario. Primero descubrí la solución y luego busqué teorías que probaran su efectividad. Al contrario que los científicos, yo no buscaba la verdad. Me preocupaba su efectividad (algo que funciona bien) y eficacia (con el menor esfuerzo).

Con este libro en las manos, quizá sientas cierto temor en cuanto a tu decisión. Puede que incluso tengas dudas o te muestres escéptico. Tu sensación cambiará. Continúa leyendo y te darás cuenta de que se produce un cambio en tu ánimo, actitud e ideas en cuanto a la decisión que has tomado. Sé que estás enganchado al tabaco. No quiero que intentes dejar de fumar antes de acabar de leer este libro. Sé que no estás preparado para ello; por eso estás leyéndolo. No quiero que dejes de fumar en este momento. Solo ten presente que cada vez que fumas porque crees que sacas algo con ello, recibes un doble mensaje de tu cigarrillo. Si te pudiera hablar, te diría: «No tienes remedio; no puedes hacer nada sin mi ayuda» y «¡te enganché!».

No dejes de fumar hasta que termines de leer este libro al menos una vez. Después de leerlo tendrás toda la capacidad de dejar de fumar, tanto en el plano consciente como en el inconsciente. Puede que al leer este libro tengas miedo de tomar tal decisión. Sin embargo, todo lo que estoy pidiéndote es que te decidas a leerlo. No hace falta que lo decidas todavía. Dale una oportunidad a mi método. Sigue las instrucciones y compruébalo.

Si eres como la mayoría de los fumadores, la idea de dejar de fumar te aterra. Puede que tengas miedo de dejar de fumar, miedo a dejar el tabaco después de tantos años. Miedo a matar a ese compañero que te da calma, te ofrece un gran placer, te da seguridad y confianza, te anima y te ofrece una larga lista de beneficios. Sin embargo, si estás leyendo este libro es porque te has dado cuenta de que ese mismo compañero te hace toser, hace que te entre el pánico cuando te quedas sin cigarrillos y es muy probable que te produzca un gran número de enfermedades graves. Así que por un lado quieres dejar de fumar porque sabes que es dañino para tu salud, pero por otro te da miedo dejar de depender de él. Esta sensación de pánico es normal.

Una tarea importante

Me gustaría pedirte que hagas una tarea durante los próximos siete días. Es un ejercicio importante. Es indispensable que lo hagas. Puede que este ejercicio te parezca extraño y algo absurdo. Creo que a estas alturas me he ganado algo de tu confianza. Además, si quieres conseguir dejar de fumar con facilidad, te recomiendo que sigas mis instrucciones.

Cada día, preferiblemente a la misma hora, pon un despertador para que suene al cabo de media hora. Siéntate en un lugar cómodo donde nadie te moleste. Durante esa media hora, permanece solo en una habitación, túmbate o siéntate en un sillón, e intenta recordar de forma voluntaria tus peores fantasías relacionadas con el hecho de dejar de

fumar. Piensa en la gran ansiedad y el pánico que sufrirías por el mono. Seguirás en ese estado durante la media hora restante. En cuanto suene el despertador, deja de evocar esas sensaciones, apágalo y termina el ejercicio. Deja de evocar los pensamientos y las sensaciones que has provocado, sal de la habitación, lávate la cara y sigue con tus actividades cotidianas. Sin embargo, durante esos treinta minutos, debes pensar voluntariamente en las cosas que más te preocupan si decides dejar de fumar y, en particular, sobre las posibles consecuencias del mono, recordando todas esas sensaciones y sentimientos. Si quieres gritar, hazlo. Si necesitas llorar, hazlo. Si tienes que tirarte del pelo, hazlo. Haz todo lo posible por pensar en las peores fantasías que puedas tener si te imaginas dejando de fumar. Quizá pienses, por ejemplo, que sin cigarrillos no podrás concentrarte como antes, ni relajarte ni vivir como antes.

La explicación de este ejercicio, su razón, te la daré más adelante. Por el momento, repite el ejercicio durante los próximos siete días. Hazlo a la misma hora los siete días. Y por supuesto, puedes seguir leyendo el libro en otro momento, cuando te apetezca.