

## Consejos para dejar de fumar

Lo primero que se ha tener en cuenta es que el vicio de fumar está compuesto por dos adicciones diferentes, una física, al tabaco y otras sustancias que se introducen en los cigarrillo para tal propósito, y otra psíquica, al hecho de tener el pitillo entre las manos y entre los labios, como una forma de llenar un extraño hueco.

La adicción física es sencilla de sobrellevar. Cuando dejas de fumar, se tarda de siete a diez días en superarla, durante los cuales uno se siente ansioso e irritable. Existe toda una serie de productos en las farmacias para ayudar en este cometido: parches, chicles, remedios homeopáticos, etc.



La otra adicción, la psíquica, es más truculenta, por cuanto es más difícil de hacer consciente. Gracias a ella, el fumador tiene, sin darse cuenta, una profunda convicción de que el hecho de fumar es imprescindible para su supervivencia -aunque suene exagerado es así-. Se cree que si no fuma un pitillo, su estado de nerviosismo crecerá descontroladamente hasta llegar a pasar algo muy malo.

La mente racional no lo percibe así, de hecho piensa que esa afirmación es ridícula, pero en realidad, no es la mente racional la que controla este -y cualquier otro- vicio. Si pudiese, sería mucho más fácil dejarlo, ¿no crees?

¿Y cómo vencer a este enemigo invisible que no es otro que el cerebro reptiliano, el encargado de nuestras conductas más primitivas? Con órdenes racionales no se puede, porque es una conducta involuntaria, pero sí se puede engañar a nuestro cerbero primitivo. En esto se basa el presente método de dejar de fumar:

El primer paso es buscar un buen motivo para dejar de fumar (la salud propia, la de los hijos, el bolsillo,...). Si no estás realmente motivado, no lo intentes.

Importante: que no te falte nunca tabaco. No interesa generar más ansiedad de la cuenta. El segundo paso es reducir en la medida de lo posible la cantidad de cigarrillos que se fuma al día, quitando aquellos que no son los más placenteros. Acostumbrarse a registrar en un papel cada pitillo fumado para alegrarse al observar lo logros.

Una vez que se ha conseguido rebajar a diez o menos al día, intentar no acabárselos. Apagar el pitillo cuando se deja de disfrutar de verdad. Rebajar a dos o tres al día. Una semana fumando tan poco te demuestra que no pasa nada cuando no se fuma, y deja tan poca nicotina en el cuerpo, que dejar de fumar por completo resulta un paso muy pequeño.

Para lograr estos tres pasos, se ha de engañar a la mente reptiliana. El fumador tiene asociado una idea de placer a cada vez que toma una calada. Lo que ha de hacer es pensar en una idea contraria con cada calada, como por ejemplo, acordarse de imágenes desagradables de los efectos negativos del tabaco

(ver "logopedia" XAD nº20), pensar en lo mal que huele el tabaco, pensar en cómo ensucia la casa, pensar en cómo daña a los niños, pensar en lo pastosa y seca que se queda la boca, pensar en el dinero que pierdes,...

Se apaga el cigarrillo en cuanto deja de ser agradable.