

# PORQUE HAY USOS MEJORES PARA UN MECHERO



# DEJAR DE FUMAR

*Una guía Do It Yourself (Hazlo Tú Mismo) hecha por gente ex-fumadora*

Reimpreso y distribuido por xWarzone Distrox, 2014. [xtheferalspacex@riseup.net](mailto:xtheferalspacex@riseup.net)

Traducido y editado por la Distribuidora Peligrosidad Social. Madrid, agosto de 2016.

[distribuidorapeligrosidadsocial@riseup.net](mailto:distribuidorapeligrosidadsocial@riseup.net)

<https://distribuidorapeligrosidadsocial.wordpress.com/>

## ¿Por qué un fanzine DIY para dejar de fumar?

Este fanzine existe porque quería compartir lo que había aprendido de mis experiencias sobre dejar de fumar para ayudar a otras personas a dejarlo. He “dejado” de fumar siete veces, y sólo el último intento fue exitoso. Me siento como si tuviera una buena y considerable mano para manejar varios métodos. Convencí a unas pocas personas más, todas ex-fumadoras, para que ofrecieran sus propios consejos e información, y lo que tienes aquí es el producto de ese esfuerzo colaborativo. Consiste principalmente en información práctica de gente que ya ha decidido que quiere dejarlo, pero hay también alguna otra información, como la sección de “historia”, cuya intención es generar motivación.

Una meta auxiliar fue situar el tabaquismo dentro de un contexto más amplio de un análisis anarquista, así como algunos han hecho con el veganismo, y aportar medios prácticos para lograr el fin deseado: dejarlo. Ya que la nueva imagen urbana consciente con la salud del corredor que no fuma y que sólo compra en tiendas de alimentos orgánicos invade las ciudades y los suburbios, parece como si dejar de fumar fuera simplemente una moda pasajera, una cosa más que viene apoyada y reforzada por la política gubernamental. Mi objetivo es proponer razones y medios para dejar de fumar que sean explícitamente anticapitalistas y DIY (*Do It Yourself*).

## Fumar, Capitalismo y Anarquía.

La fuerza del capitalismo, el núcleo de su infinita y perversa ingenuidad, es su capacidad de volver los problemas potenciales en fuentes de beneficios. Un ejemplo de este codicioso aikido es la industria que ha brotado alrededor del dejar de fumar. El tabaco es probablemente el único lujo en el mercado que conduce directamente a la muerte de sus consumidores, por lo que podrías pensar que conduciría a problemas de demanda, especialmente cuando consideras que los mejores clientes, los que consumen más tabaco, son quienes se mueren más rápido.

La solución de la industria tabaquera es reclutar constantemente más gente fumadora para reemplazar a las que mueren, pero otro grupo de capitalistas ha encontrado una manera de hacer dinero a costa del deseo de vida de fumadores que quieren abandonar sus adicciones. Inundan los pasillos del supermercado con parches de nicotina, chicles, tiras solubles<sup>1</sup>, inventan nuevas drogas que afirman terminar con la adicción en tu cerebro, venden libros motivacionales, calendarios, cartas y demás mierda en exceso, todo lo cual es exageradamente caro y completamente innecesario. Y en consecuencia, un problema potencial – un

---

<sup>1</sup> Es una banda que se coloca en la lengua y se disuelve, aliviando el mono del tabaco. (Nota de Traducción).

horrible costumbre que te tuvo completamente a su merced, y ahora la rechazas con fuerza. Es un momento excelente. Y una vez hayas llegado a este punto, puedes dejar tu estado de alerta un poquito. Fumar no se me ha presentado como una posibilidad real a largo plazo, incluso cuando otras cosas tristes y terribles que me han ocurrido en mi vida. Al contrario, antes de llegar a ese punto, se me vinieron encima varias cosas, y tuve que trabajar duro para sacar la idea de fumar de mi cabeza. Pero como ya sabéis, eso no dudará siempre. En cierto momento, no tienes que preocuparte por eso demasiado.

Finalmente, dejarlo es mucho más duro que permanecer libre de tabaco, y eso es algo que puedes usar como motivación durante la primera y difícil fase. Sé severo al principio, pero sólo tienes que luchar durante una temporada antes de ganar. No te des por vencido fácilmente: al final el mérito es ese.

### Consejos Generales Habituales:

- Si vives en una zona del norte, el invierno es el momento de hacerlo, en especial ahora que hay prohibiciones de fumar en los interiores en la mayoría de lugares. Ríete de cómo tus amigos se van fuera a fumar con todo el viento, a 0 grados de temperatura; el viento congelado desbrozando sin piedad las capas de sus ropas. Disfruta del placer de mantener las manos en los bolsillos en largas caminatas mientras las puntas de los dedos de tus colegas se enrojecen al principio, para comenzar a azularse. Y relájate porque por fin puedes dejar las ventanas cerradas del coche en mitad de la autopista durante una tormenta de nieve.
- Si tienes un curro, vas a la escuela o tienes otra actividad estresante que normalmente te hace no poder fumar: No te niegues el placer de ir fuera, respirar el aire fresco, desconecta un ratito, pero sobre todo no fumes.
- Cuando veas una distribuidora o alguna otra mesa repleta de papeles, en vez de ignorarla, reconvierte tu tiempo más aburrido charlando sobre esa literatura y sus ideas en vez de sobre tus adicciones comunes.  
Intenta evitar relacionarte con gente que está fumando durante el tiempo en que lo estés dejando, especialmente si bebes. Unas pocas birras te harán mucho más tendiente a pensar “fumaré sólo uno” y créeme que lo pensarás todo el rato después de ése.

porque tienes que tener la seguridad de que tu nuevo hábito es mejor del que tenías antes. Algunas personas hacen cosas pequeñas que satisfacen su deseo de tener algo en su mano y en la poca en los momentos oportunos, como tomar algo de chocolate o unas pocas semillas de hinojo después de comer, o ingerir unas pastillas cuando van a dar un paseo, o llevar consigo a todas partes una botella de agua para darle sorbos cuando se está de brazos cruzados o charlando.

Adopté algunas de esas estrategias a corto plazo y me ayudaron, pero al final las he abandonado todas. Finalmente, tuve que hacer algo más grande. Para mí (y para otra mucha otra gente ex-fumadora), esa cosa fue el ejercicio. Algo ocurre en las neuronas cuando hacer ejercicio (la “droga de los corredores, supongo) que te hace sentir calma, concentración y un poco de euforia en muchas de las formas en que lo hace el tabaco. Y eso, para mí, fue finalmente la sustancia principal sostenible, porque conseguí esa pequeña dosis diaria sin tener que fumar. Además, todas las veces en las que quisiera un cigarrillo, pensaría sobre lo duro que se me haría hacer ejercicio si fumaba. Así que hacía ejercicio agradablemente: por una parte, me hacía querer los cigarrillos mucho menos y hacía que mi cuerpo se sintiera mucho mejor en general, y por otro lado, temía los efectos que un cigarrillo tendría sobre mí ya de por sí difícil rutina de ejercicios. Pero quizás el ejercicio no es lo tuyo. La clave es simplemente encontrar algo que te haga sentirte bien y no haga daño a tu cuerpo. Sea lo que sea eso, intenta algo que te haga sustituir el tabaco.

## Mantenerse sin Tabaco

Si has adoptado un nuevo hábito, como por ejemplo el ejercicio, enfoca de verdad tus esfuerzos en tu rutina durante los primeros tres meses. Mantente en estado total de alerta cuando estés en presencia de fumadores, vigila los desencadenantes de tu adicción, y no te expongas a situaciones en las que sabes que querrás fumar. Cuenta todo el dinero que estás ahorrando, regocíjate en tu capacidad de acercarte a una hilera de escaleras sin hiperventilar, y recompénsate por mantenerte libre de tabaco con algún tipo de lujo que creas que es relativamente saludable y placentero (a mí me gusta tomar una cerveza vegana ecológica con espuma<sup>7</sup>, y o un vaso frío de rooibos mezclado con leche de soja junto a algunas bolas de tapioca al fondo está jodidamente delicioso, lo recomiendo totalmente como sustituto de un cigarrillo).

Permanecer atento y centrado es importante en los primeros tres meses, pero tras cierto punto, la mayoría de ex-fumadores han rechazado ya completamente la idea de fumar. Una vez que te des cuenta de que has conseguido llegar a ese punto, no puedes ayudar a otras personas salvo estando seguro de ti mismo. He aquí esta

---

<sup>7</sup> Entendemos que cada cual pueda superar el tabaquismo con sus propias maneras, pero no nos parece un fanzine sobre desquitarse de una droga el mejor lugar donde colocar como opción alternativa beber cerveza, por muy vegana y ecológica que sea. (NdT).

producto que mata clientes -, se convierte en beneficios, ya que el miedo de la clientela se dirige ahora hacia el mercado de los trucos publicitarios para dejar de fumar. El propósito principal de este fanzine es ayudarte a dejar el tabaco sin generar un abundante montón de gilipolleces mercantiles en el proceso.

A día de hoy, los cigarrillos sirven fundamentalmente como una forma de automedicación para la gente que está explotada e insatisfecha. La rata de cubículo que gasta la mayor parte de su vida diurna delante de un monitor de ordenador ansía estar el país de Marlboro<sup>2</sup> durante sus quince minutos de descanso. La secretaria que gasta su día aguantando las amenazas o las tiradas de tejos de su jefe por turnos daría cualquier cosa por estar echándose unas risas con las colegas como las mujeres de Virginia Slims<sup>3</sup>. Fumar es una forma de liberar la tensión acumulada durante un día estresante, de “matar” el tiempo cuando no estamos trabajando para nuestros jefes, de renovar el enfoque de las tareas que preferiríamos no hacer, y nos ayuda a escapar de la realidad en que vivimos por obligación. Pero la escapatoria que supone el tabaco no realiza en realidad ninguna de esas cosas. Es un pequeño suicidio que representamos todos los días cuando encendemos el mechero, una fantasía macabra que sólo se nos concede en pequeñas dosis. Es la muerte en un plan a pequeños plazos, con los plazos pagados a algunas de las corporaciones más ricas del mundo.

Recuerdo estando de pie fuera de la oficina en la que trabajaba antes, fumando con mis compas de trabajo, echando mierda de todo, preguntándome qué ocurriría si no tuviera esta pequeña válvula de escape que acortaba mi vida. Quizás fuéramos incapaces de aguantar las condiciones de esa pesadilla con fluorescentes en un sexto piso, pensaba. Quizás lo que hacíamos era engordarla con eso, y expresáramos nuestra frustración de otras formas, con formas que harían más difícil nuestra explotación, en vez de facilitar nuestra muerte. Y entonces me pregunté qué ocurriría si no tuviéramos ninguna de esas pequeñas válvulas de escape, como los cigarrillos, los videojuegos o los deportes televisivos, todas estas cosas tan aprovechadas por los patronos de la gente.

Quizás – sólo quizás – si no tuviéramos esas cosas, bastantes se largarían durante esos 15 minutos de descanso, mirando el mundo por el que hemos hecho tanto, y en vez de hacer algo para adormecernos a nosotros mismos, estaríamos tan hartes de agrandar todo eso, tan cansades de hacer el gilipollas y de exprimir algo que está seco, de perder todo el tiempo que hemos malgastado trabajando para alguien en vez de perseguir nuestros sueños, tan repugnades por la forma en que tratamos a

---

<sup>2</sup> En el original “Marlborough”, ciudad de Massachusetts y nombre original de esta marca, creada en 1924 por Phillip Morris para favorecer el tabaquismo femenino. (NdT)

<sup>3</sup> Línea de cigarrillos surgida en 1968 por una filial de Phillip Morris, cuya publicidad está enfocada principalmente a las mujeres, usando para su publicidad modelos jóvenes, guapas y blancas, siempre sonrientes, junto con eslóganes de empoderamiento femenino. (NdT)

les demás y de las cosas que permitimos que nos hagan, que tomaríamos la decisión de no volver, de nunca permitir que estemos sujetos a eso de nuevo. Y quizás – a veces sueño de verdad – quizás volveríamos y usaríamos nuestros mecheros con un propósito diferente, uno que implique que nadie pueda volver dentro de la oficina de nuevo.

## Unas pocas trazas de la historia del tabaco

El capitalismo moderno fue, sin duda, levantado en parte para facilitar el comercio internacional de tabaco y de otros productos de lujo de las plantaciones de esclaves conquistadas por Europa en el Nuevo Mundo, Jamestown, la primera colonia británica de América del Norte, que no producía nada salvo tabaco (hasta el punto de usarlo como moneda), y las diversas colonias de las Carolinas en las que crecía poco tiempo después siguieron un modelo similar de cultivo intensivo de tabaco, enriqueciendo a sus inversores con el tráfico de esclaves, trabajadores no remunerados, población indígena, y la propia tierra. Las enormes sumas de dinero que lograron hacer con la producción de tabaco permitieron a los colonialistas británicos declarar una guerra sin cuartel contra la gente indígena que ocupaba las tierras colindantes, iniciando un proceso de pillaje y asesinato que terminaría convirtiéndose en uno de los genocidios más horribles de la historia del ser humano.

La gente indígena, sin duda, ya usaba el tabaco mucho antes de la llegada del Imperio Británico, pero en absoluto de la misma manera. Los grupos amerindios usaban el tabaco con muy poca frecuencia, y sólo con propósitos ceremoniales o religiosos. No lo consumían con regularidad, como en nuestra era, ni lo usaban en su ocio. También fue típico que se usara en dosis extremadamente altas por parte de gente especializada en medicina o por parte de chamanes por sus efectos alucinógenos. Así que no olvides que al fumar esos American Spirits<sup>4</sup>, estás reforzando los estúpidos y ofensivos estereotipos sobre la gente indígena, ni te diferencia de cualquier otra persona que entrega el dinero que gana con su esfuerzo a corporaciones gigantes para satisfacer su adicción (American Spirits fue creada por Reynolds American, una corporación con unas ganancias anuales de 19500 millones de dólares, productora también de Camel y Winston).

En cualquier caso, este tabaco tan cubierto de sangre nos llega a casa a través de la invasión británica que rápidamente se convirtió en una gran lucha contra la gente que habitaba a lo largo del Imperio Británico. El cultivo de tabaco se expandió exponencialmente, y fue empaquetado en todo tipo de nuevas maneras, como pipas, cigarros, tabaco para mascar o para liar. Y mientras era consumido por todas las clases de personas durante 300 años en los que cada vez fue más popular en

---

<sup>4</sup> Marca de cigarrillos que se vende como natural, conectada con el tabaco indio, llevando como logo un indio con vestimenta ritual de plumas fumando una pipa. (NdT)

caso, a las dos semanas exactas desde mi última calada, sentí literalmente como si estuviera caminando sobre una nube en los tres días siguientes. Fue lo mejor que mi cuerpo había sentido sin tomar drogas, y mis ansias físicas desaparecieron completamente al mismo tiempo. La sensación fue increíble y por sí sola vale todos los esfuerzos emprendidos, incluso sin tener en cuenta todos los demás beneficios. Así que quizás esto te ayude a soportar las duras ocasiones sabiendo que tu cerebro va a experimentar toneladas de procesos químicos estupendos cuando superes el suplicio.

## La Parte Mental

Por desgracia, la adicción física es sólo una parte de todo lo que dificulta dejarlo, e incluso mucha gente sostiene que es sólo la parte más pequeña. El apego psicológico hacia algo que es una parte habitual de tu día a día puede ser muy fuerte. Fumar es una parte del día de le fumadore del mismo modo que lo son muchas otras cosas. La gente que fuma no olvida fumar o decir “mañana lo dejaré”.

Esto en realidad se convirtió en una fuente inicial de motivación para mí. Me di cuenta de que las únicas cosas que hacía con tanta regularidad como fumar eran comer e ir al baño, cada una de ellas absolutamente fundamentales para seguir existiendo, salvo fumar, que lo que estaba haciendo era perjudicarme. No me parecía correcto que este hábito tan ridículo, caro y autodestructivo se hubiera convertido de alguna manera en algo tan importante para mí como cagar o cocinar. Decidí que este nivel de prioridad en mi vida estaba reservado para cosas que me hacen bien y me ayudan a alcanzar las metas de mi vida, como escribir, robar y construir la anarquía, todas las cuales se han convertido en una parte mucho más habitual de mi vida desde que dejé el tabaco (lo que es una locura porque solía pensar que necesitaba cigarrillos para llevar a cabo esas actividades). Ahora, soy mucho más efectivo en todas esas cosas, y además me gasto mucho menos dinero.

La parte psicológica más dura de dejarlo es llegar a saber qué hacer en vez de fumar. Identificar y ocuparse de lo que lo desencadena es la clave. Es un proceso delicado, ya que fumar está a menudo unido a otros vicios y abandonarlos todos a la vez puede que sea motivo para una recaída. Quizás haya otras cosas que necesites resolver primero. Una de las personas que han contribuido a este fanzine tuvo que dejar de tomar LSD y speed antes de que pudiera dejar de fumar porque dejar todas esas cosas a la vez era demasiado. Si tienes otras adicciones que se correlacionan con el tabaco, deberías trabajar sobre ellas antes. Si tus desencadenantes son menos, como, digamos, comer o socializar, deberías identificar esas situaciones y encontrar una manera de afrontarlas sin fumar.

Una honrosa y vieja tradición de la gente adicta en todas partes es el “trueque”, que significa que encuentras un nuevo hábito al reemplazar el viejo. Es complicado

calendario y tachar los días superados, y con orgullo diles a tus colegas “Llevo tres días sin fumar” (o los días que sean que llevas sin fumar). Puedes poner dibujos en tu calendario de pulmones negros, gente con agujeros en la garganta, gente a la que querías muerta por alguna enfermedad relacionada con el tabaco (la mayor parte tiene por lo menos una).

O, si te motivan más la justicia o el odio que la supervivencia, quizás fotos de altos ejecutivos de la industria tabaquera mirándote fijamente a la cara todas las mañanas es lo que necesitas, o imágenes de perres, primates y gates enganchades a máquinas de tabaco para testar los productos de los que estás intentando alejarte. Quizás algo que te recuerde que la agricultura del Sur Global está siendo obligada a cultivar tu tabaco en vez de la comida de sus familias. Cualquier cosa que se te ocurra que te asuste, te haga sentir culpable o simplemente te enfade, ¡ponla visiblemente!

### **Cosas para hacer en vez de fumar un cigarrillo:**

- Robar (una pequeña ráfaga de adrenalina puede ayudarte a matar el ansia).
- Corre alrededor de tu bloque de pisos o haz un poco de ejercicio (como huir de la policía).
- Tómate una pastilla (como cuando poner un cigarro en tu boca).
- Preséntate ante gente extraña (date una excusa para salir de casa, puedes también conducir para subir la adrenalina).
- Escribe una carta (¿qué mejor momento para escribir una carta es cuando no tienes nada que hacer?)
- Haz un batido de frutas (delicioso, con los ingredientes debidamente sacados del contenedor, muy saludable).
- Ve a dar un pequeño paseo (desconecta, mira fijamente los árboles o los edificios, pasarás diez minutos agradablemente).
- Échale un ojo al diccionario de sinónimos (es sorprendentemente entretenido y probablemente haya alguno en el contenedor de tu librería más cercana).
- Haz una lista de cosas que vas a hacer mañana (si dejar el tabaco conlleva un aumento del crecimiento personal, vas a sentirte mejor con esto).
- Mastúrbate (te hace sentirte bien, puedes estar el tiempo que quieras, te deja un buen sentimiento de calma).
- Come pipas de girasol (une amigue mía ex-fumadore jura seriamente que su truco es comer pipas de girasol todo el rato).

Aquí tenemos buenas noticias: cuando la abstinencia forma parte del pasado, te sientes absolutamente incrédulo, y no sólo en alguna forma abstracta de “¡Vaya, lo logré! O algo parecido. Al volver los químicos del cerebro a su equilibrio, muchísima gente experimenta amplios períodos de euforia cuando han dejado de fumar. En mi

Europa, fue casi exclusivamente patrimonio masculino, lo que limitó su rentabilidad en gran medida. Era normalmente considerado poco femenino e inapropiado que las mujeres fumaran, y prácticamente ninguna mujer fumaba públicamente.

Tras reconocer esto como un problema de negocios, George Washington Hill, presidente de la Compañía Americana de Tabaco, contrató a un hombre llamado Edward Bernays en 1929 para atraer más a las mujeres hacia el tabaco. Bernays organizó rápidamente las artimañas publicitarias más ingeniosas de entonces, usando el movimiento social más famoso de entonces – la lucha sufragista – como herramienta de marketing para los cigarrillos.

Bernays organizó un desfile de modelos en Nueva York en el Domingo de Resurrección de aquel año, fumando cigarrillos en tono desafiante como una declaración de rebeldía contra las normas de la sociedad patriarcal. Las fotos publicitarias de esas fabulosas modelos fumando “Antorchas de Libertad” se enviaron a varios medios de comunicación y recorrieron todo el mundo. El tabú se estaba disolviendo rápidamente y fumar era de pronto asociado con la liberación de la mujer. Algunas mujeres hasta solicitaron su ingreso en clubs de fumadores masculinos, un acto muy controvertido para la época (esto ilustra bastante bien por qué es importante tener una crítica los privilegios – no te unas al club, ¡quémallo!) Por este trabajo, Bernays recibió una considerable suma de dinero, y su empleo fue tan exitoso que la mitad de la población había comenzado a ser de pronto consumidoras potenciales de tabaco.

Tras haber encontrado su gordo de la lotería, las corporaciones tabaqueras no han cambiado mucho sus tácticas en los últimos 80 años. Los cigarrillos todavía se comercializan como sinónimos de astucia y libertad, y los anuncios de tabaco han sido particularmente exitosos en conectar su producto con lo que fuera que estuviera a la última y en la vanguardia del momento. Por desgracia, la comunidad anarquista ha sido un suelo fértil para esas estúpidas estratagemas comerciales. Cuando me asomo a los espacios anarquistas y veo a mucha gente fumar, me sorprende que tantísima peña que supuestamente está trabajando para tirar abajo el capitalismo esté voluntariamente permitiéndose ser engañada por una cuadrilla de capitalistas con productos venenosos y su ingeniosa verborrea.

## **Empezar a dejarlo**

Así que has decidido dejarlo. Es una noticia fantástica. Puede ser duro llegar a este punto, así que estamos realmente entusiasmados con ello. Bienvenido al club.

Dejarlo no es fácil. Como dije, lo he dejado siete veces, y la mayor parte de la peña necesita de múltiples intentos hasta que lo consiguen finalmente. Parte de la razón por la que fallé tantas veces es que siempre estaba intentando averiguar en vano cuál había sido mi fallo a medida que avanzaba. Espero que con la información

incluida en este fanzine, estés más preparade que yo, y con suerte serás capaz de dejarlo con éxito en tu primer intento. Si no lo consigues, no te desanimes. Descubre lo que estás haciendo mal e inténtalo de nuevo. El esfuerzo es un mérito, de verdad.

La única estrategia que sé que nadie trabaja convenientemente es el síndrome de abstinencia. Los intentos de cortar de cuajo son inevitablemente contraproducentes y a menudo dirigen a una renovada dependencia de la adicción. El síndrome de abstinencia es una forma de recaer. Tienes que pararlo. Repite: pararlo.

Dependiendo de la cantidad en la que fumas, vas a experimentar grados variados de abstinencia cuando dejes de fumar. Yo fumaba entre medio paquete y un paquete entero al día, y mi síndrome de abstinencia duró unas dos semanas. Durante aquellas dos semanas, experimenté un montón de síntomas, ninguno de los cuales era agradable. Estaba muy irritable, y mi paciencia se acortaba considerablemente, en especial con molestias pequeñas. Tuve problemas de concentración y no podía hacer buena parte de mi trabajo. Estaba a menudo cansado, pero a la vez era incapaz de dormir. Probablemente el mayor cambio fue sin embargo mi dieta. Fumar tabaco reduce el flujo de sangre en los músculos del estómago, lo que explica en parte por qué suprime el hambre, así que mi estómago estaba muy confuso cuando lo dejé, y no sabía con seguridad cuándo quería comer.

Todos esos síntomas son típicos; puede que los experimentos o puede que no, todos o unos pocos. Y sí, por todo esto dejarlo es desagradable, por lo que es realmente importante sopesar atentamente tu intento de dejarlo.

## ¿Planificarlo o no planificarlo?

Hay actualmente dos escuelas de opinión sobre si deberías o no planificar dejarlo. Aunque yo soy de la escuela de “planificar el futuro”, una de las personas que han contribuido a este fanzine prefiere aprovechar un imprevisto que haga propicias las condiciones.

Yo creo que es importante que estés preparade para lidiar con los síntomas de la abstinencia de forma saludable, así que deberías programar el dejarlo con dos semanas de dieta fija. Planificar beber más agua, quizás tener cerca algún Tylenol<sup>5</sup> o alguna cosa similar (a mí me ayudó), tener fijado un lugar al que escapar cuando quieras alejarte de otra gente, asegurarte de que serás capaz de comer regular y salubrementemente, y ponte algo que hacer lo suficiente como para que estés ocupade, pero no tan ocupade como para producirte estrés. Puede que esta planificación sea

---

<sup>5</sup> Medicamento que alivia los dolores corporales, equivalente al ibuprofeno. Entendemos que un medicamento de este tipo puede ser importante para alguien que está dejando una droga, por lo que no nos oponemos a ello. Pero queremos dejar claro que estamos en contra de la industria farmacéutica como un tráfico de drogas legales más, con todo lo que eso conlleva. (NdT)

crucial en tu éxito, así que tenla muy en cuenta. El propio acto de preparación será una fuerte prueba mental para tu tarea, es la clave.

La segunda escuela de pensamiento va por otros derroteros... ¿Así que cuando deberías dejarlo si no vas a planificarlo? Bien, una elección es correcta en el momento si encuentras sus argumentos convincentes. Cada vez que lo dejé fue o porque estaba completamente harte de la idea de fumar o porque estaba enferme. Cuando tienes un catarro o la garganta irritada, fumar te hace mierda y prolonga la enfermedad que tienes, y mucha gente de hecho lo deja sin darse cuenta el tiempo que dura su enfermedad. Así que la próxima vez que cojas un resfriado común o una gripe, haz un compromiso simultáneo de no volver a fumar ningún otro cigarrillo.

Poco días después de que empieces a sentirte mejor y tengas un auténtico antojo de un cigarrillo, serás capaz de usar ese momento como un ejemplo para ti mismo. Piensa: “Lo he dejado durante tres días, por qué no intentar otros 10 más”. Dile a tu cuerpo y a ti mismo que quieres esperar a que pasen dos semanas, “sólo para ver si puedo hacerlo”. Una vez lo hagas, probablemente no vuelvas a caer. Al final hay diferentes tácticas que le sirven a cada persona, por lo que vale intentar todo. Si estás intentando esta forma, mi consejo es que pilles un resfriado tan pronto como sea posible. La sala de espera de la consulta de una pediatra es normalmente un buen lugar para empezar, y está abierta todo el año<sup>6</sup>.

De acuerdo con esta misma escuela de la “no planificación, otra oportunidad a menudo presente es, irónicamente, el alcohol. Los cigarros y el alcohol tienen una larga relación y la resaca relacionada con el alcohol puede ser peor si has fumado un buen número de cigarrillos, lo que seca el cuerpo y reduce su capacidad de recuperar las energías perdidas en el consumo de alcohol. Así que un buen momento para dejar el tabaco es en la noche antes de una borrachera. Prueba el sabor de la nicotina ardiendo en tu boca con una tremenda jaqueca. Tira el resto de los cigarros por el retrete. La resaca sólo dura un día, pero recuérdate lo heche mierda que estabas esa mañana. Recordar las náuseas y esa asquerosa sensación puede que te ayude a mantenerte en el camino hasta que hayas roto el hábito.

## Siempre lo que tú elijas

Tu capacidad para mantenerte motivade y determinade para alargar tu abstinencia es importante para tu triunfo. Haz cualquier cosa que necesites. Puedes hacerte un

---

<sup>6</sup> No concordamos con la teoría de la medicina hegemónica de que las enfermedades son virus que atacan tu sistema. La enfermedad puede tener un origen más probable en envenenamientos (como el que hace el tabaco, luego con simplemente fumar ya tendrás problemas de salud ilimitados) y malos hábitos de consumo en general, o en conflictos de todo tipo. Siguiendo la teoría de la Nueva Medicina Germánica, por ejemplo, un conflicto amargo puntual con alguien podría generar un resfriado. (NdT)