



Taller de psicología útil
de Vivienne Sarobe

Psicología  Útil

3
2
1...



ya no fumo

Deja de fumar a tu manera y para siempre...

Vivienne Sarobe
Purificación Ramírez

grado cero [] positivo

grádo cero [ã] positivo

© Vivienne Sarobe Sopranis y Purificación Ramírez, 2006

© Grand Guignol, s. L., 2006

Ilustración de cubierta y páginas interiores: Jesús Sanz

Diseño de colección y maqueta: Elena Costa Krämer

Reservados todos los derechos. No se permite reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información ni transmitir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado, sin el permiso previo de los titulares de los derechos de la propiedad intelectual.

 **Grand Guignol**
Ediciones

Gavilanes, 1 – 28035 Madrid
e-mail: grandguignol@telefonica.net
www.grandguignolediciones.com

Depósito legal:

ISBN: 84-934428-4-4

978-84-934428-4-2

Impreso en España.

Índice

1

¿Cómo utilizar este libro? **7**

Primera Sesión **9**

- [1]** ¿Quieres dejar de fumar? **9**
- [2]** Cuatro preguntas sencillas para conocer tu grado de adicción **17**
- [3]** ¿Cómo consiguieron dejar de fumar nuestros alumnos? **22**
- [4]** ¿Con quién dejo de fumar? **24**

2

Segunda Sesión **25**

- [5]** Tres trucos muy eficaces para dejar de fumar: las tres reglas de oro **25**
- [6]** ¿Cómo decides lo que realmente te importa? **30**
- [7]** Los tres frentes de una adicción: ¡Vamos a ganarle la guerra al tabaco! **35**
- [8]** Medicación para dejar de fumar **41**
- [9]** ¿Qué le pasa al cuerpo cuando dejo de fumar? **51**

- [10] Otros consejos de nuestros alumnos ex-fumadores: relajación, meditación y deporte **59**
- [11] El hábito **63**
- [12] ¿Cómo lo han hecho otras personas que han conseguido dejar de fumar? **68**

3

Tercera Sesión 77

- [13] Adicción psicológica: buenas razones para fumar, buenas razones para dejarlo para siempre **77**
- [14] Fumar para crear una cortina de humo: cuando es mejor no saber **82**
- [15] Historias reales de adicción psicológica **83**
- [16] Crecer es la mejor salida para una adicción **91**
- [17] Recaídas: momentos de alto riesgo **92**
- [18] ¿Cómo superaron sus recaídas otros ex-fumadores? **97**

Última Sesión 99

- [19] Mi diario, con sus incidencias, sus éxitos, sus recaídas... **102**
- [20] Agenda: desde hoy, cero cigarrillos **113**

321...Ya no fumo

¿Cómo utilizar este libro?

Este libro te permite crear tu propio plan **a medida** para dejar de fumar, **a tu manera** y **para siempre**. Constituye el resultado de diez años de experiencia clínica, desarrollada en los cursos impartidos sobre todo en el Ayuntamiento de Alcobendas (Madrid). El método se basa en la **experiencia** acumulada durante muchos años, por lo que en la obra se incluyen numerosos **ejemplos reales** de personas (cuyo nombre no figura para preservar su intimidad) que han conseguido abandonar el tabaco utilizando este sistema.

Antes de intentar dejar de fumar **lee el libro** con detenimiento y **elabora un plan** escrito con tus propias elecciones y decisiones, utilizando los lugares específicamente destinados para ello. Nadie te conoce mejor que tú mismo. Al final del libro está tu **agenda personalizada**, en la que debes consignar el desarrollo del programa y seguir su evolución.

*Gracias a nuestros alumnos
por todo lo que nos han enseñado.*

Purificación y Vivienne

321...Ya no fumo

Primera Sesión



[1] ¿Quieres dejar de fumar?

Vivienne: Si te pregunto si quieres dejar de fumar seguramente me contestarás con un sí, y con algún «pero». Mi compañera, Purificación Ramírez, y yo, Vivienne Sarobe, somos psicólogas. Llevamos diez años ayudando a personas a dejar de fumar. Con este libro te orientamos para que, poco a poco, los «peros» se vayan haciendo más pequeños. Para ello vamos a ir aclarando algunas cuestiones importantes sobre la adicción al tabaco.

Ya sabes que dejar de fumar te devolverá salud y te ahorrará dinero. No intentaremos asustarte para que dejes el tabaco, la experiencia nos ha enseñado que se aprende a dejar de fumar motivando y dando alternativas, no intimidando. Primero queremos que sepas que es posible.

Segundo, que cuando lo dejas te das cuenta de lo bien que te ha sentado conseguir vivir libre del tabaco. No lo decimos solo nosotras, que también somos ex-fumadoras. Lo dicen las personas que han conseguido dejar de fumar en nuestros cursos.

➔ La experiencia nos ha enseñado que se aprende a dejar de fumar dando **alternativas y motivación**.

Te daremos herramientas para que tu decisión pueda llevarse a la práctica con eficacia. Pero sabemos que tú tienes la clave de tu propio éxito, así que te dejamos un sitio para que participes en el proceso. Durante todo el libro irás eligiendo tus propias estrategias. Una buena estrategia para que puedas dejar el tabaco para siempre tiene que tener en cuenta tu forma personal de hacer las cosas. Nadie mejor que tú para elegir lo que más eficazmente te puede ayudar.

Purificación: Nadie sabe mejor que tú por qué fumas, cómo, cuándo y dónde. Además, nadie mejor que tú sabe por qué quieres dejarlo.

Vivienne: Para que este libro sea lo más práctico posible pensamos que no debía ser demasiado extenso ni tener demasiados datos. La sencillez suele ser generalmente compañera de la eficacia.

Purificación: Queremos que tengas la información que sea necesaria para motivarte y para ayudarte a tomar decisiones, ni más, ni menos.

➔ Una buena estrategia para que puedas dejar el tabaco **para siempre** tiene que tener en cuenta **tu forma de hacer las cosas**. Es algo personal.

Vivienne: ¿Cómo será la vida sin tabaco? Mucha gente se asusta solo de pensarlo. Cuando alguien se plantea dejar de fumar, es frecuente que desee dejarlo, pero no del todo. Posiblemente porque le parece inconcebible dejar el tabaco para siempre se aferra a no perder el contacto por completo. ¿No podríamos fumar un cigarrillo de vez en cuando?

Nuestros alumnos nos dan ejemplos de personas allegadas o conocidas que hacen exactamente eso, fumar dos cigarrillos al día, o solo fumar en ocasiones especiales como bodas, bautizos, Nochevieja... Y sabemos que no nos mienten, pero hay un elemento clave que separa a las personas que pueden hacer eso de las otras. Y es que no todos somos iguales ante el tabaco. Aunque Purificación y yo somos exfumadoras, no tenemos la misma relación con el tabaco.

Purificación: Así es, Vivienne nunca fue adicta al tabaco

Vivienne: No, no es «mi droga», al igual que el alcohol tampoco lo es. Gracias a que se ha estudiado y combatido el alcoholismo muy en serio, empezamos a entender que hay distintas sensibilidades y usos del alcohol. Yo, por ejemplo, no soy especialmente sensible al alcohol, no me atrae demasiado. Me puede gustar algu-

na bebida alcohólica por su sabor o puedo tomarme un par de copas un día, incluso varios días seguidos, pero no me ocurre como al alcohólico, el alcohol no me controla, entre otras razones porque no le he dado la oportunidad de hacerlo, bebo muy poco. No forma parte de mi vida diaria ni de mi cultura personal o familiar. El tabaco tampoco me controló, era algo que estaba bien, sin más, pero nunca tuve una relación de fuerte dependencia con él porque no me atraía lo bastante, no entró en mi vida ni muy intensamente ni por mucho tiempo.

Purificación: Conmigo fue al revés, me gustaba hacer casi todo fumando y echaba de menos el tabaco si no lo tenía a mano. Necesitaba tener tabaco encima y pedía tabaco a cualquiera si me faltaba. Me parecía muy difícil dejar de fumar.

Vivienne: A mí a veces me pasaba algo así, pero no siempre. Nunca me molesté por no tener tabaco a mano y lo dejé sin grandes problemas. Un día que estaba acatarrada decidí que no quería seguir fumando porque no me parecía sano y resultaba caro, así que lo dejé.

Purificación: Pero a mí me costó dejar el cigarrillo un montón... Todo iba acompañado de fumar. Aún me acuerdo de él de vez en cuando. Tengo que tener cuidado porque el tabaco sí ha sido mi droga y siempre lo será, para toda mi vida... aunque hayan pasado veinte años desde la última calada.



Puedo dejarlo cuando quiera...

Vivienne: Es lo mismo que nos dicen otros adictos, los alcohólicos. Se ha estudiado muy bien esta adicción. Los alcohólicos que conocen su adicción saben que el alcohol será siempre su droga y que tienen que mantener claro en su mente que su uso les está vedado, porque el alcohol toma el control de sus vidas en cuanto aparece en ellas. Tienen que mantener un consumo cero. Pero, Purificación, ¿todavía echas de menos el tabaco?

Purificación: No, solo que no puedo hacer lo que tú, no podría dar una calada ni fumar uno al día por un tiempo porque cada día fumaría un poco más hasta volver a mi «dosis» habitual, o a más. Ya hemos visto lo que nos cuentan nuestros alumnos. Cada vez que vuelves te cuesta más dejarlo. Y por lo menos vuelves a fumar tanto como antes o más.

Vivienne: Esto sí que marca la diferencia entre unos fumadores y otros, algunos son adictos al tabaco y además el tabaco es su droga, otros son aficionados.

Purificación: El problema es que creemos que controlamos la situación. Mientras seguimos pensando así, la situación nos controla a nosotros.

Vivienne: Hay que admitirlo, suena fatal reconocer que somos adictos a algo, es como reconocer una terrible debilidad. Nos llamó mucho la atención la rabia que sentía un fumador que no podía dejar su cigarrillo diario. ¡Por un ciga-

rrillo! Lo que le preocupaba es que tenía que dejarlo porque se enfrentaba a una operación quirúrgica pero se sentía incapaz de hacerlo sin ayuda. Ya lo había intentado solo, así que vino a un curso para dejar de fumar. Tuvo que atravesar el mismo proceso que los que fumaban una cajetilla. El efecto de un solo cigarrillo dura siete horas en nuestro organismo. Nuestro alumno estaba realmente enganchado, aunque fuera una dosis tan baja. Muchos compañeros de curso creían que con un cigarrillo no se podía ser adicto. La cantidad de tabaco que se fuma no determina el grado de adicción, lo determina la relación con el tabaco.

Purificación: Hasta que no reconozco dónde estoy, no puedo empezar un camino diferente. Si no admito que tengo un problema, no lo solucionaré.

Vivienne: Algunas personas encuentran especialmente difícil pedir ayuda para dejar de fumar. Consideran que ellos solos tendrían que poder hacerlo. A veces tener ayuda nos aporta información nueva y muy eficaz para lograr nuestros objetivos. Esta es una prueba sencilla para que sepas si eres o no adicto: intenta pasar diez días haciendo tu vida normal sin tabaco. Nos referimos a diez días normales, con un poco de todo: preocupaciones, fiestas, trabajo, aburrimiento... lo que sea tu vida normal. Si puedes hacerlo sin ninguna molestia, eres un aficionado. No importa si fumas mucho o poco,

si eres fumador social, de fin de semana o de momentos de tensión. ¿Eres capaz de trabajar, relacionarte, afrontar los problemas de tu vida normal, disfrutar de la vida... sin tabaco? Si estás deseando fumar o no funcionas como de costumbre, eres adicto. ¿Cómo de grande es tu adicción? Tan grande como tu malestar. Puedes ponerle un número del cero al diez si te gustan los números: cero sería ninguna adicción, diez el equivalente a un malestar tan grande que prefieres seguir fumando.

Saber dónde estás te acerca mucho a la solución. Piensa en el mono con la mano atrapada en la urna, porque ha cogido una manzana y su volumen es mayor que el diámetro del agujero: «Lo dejo cuando quiera», dice. Pero ¿por qué no suelta algo que le tiene apresado? Si el tabaco te tiene atado es porque no puedes soltarte cuando quieres; dices que no quieres pero en realidad no puedes. El tabaco tiene el control, no tú. Si dejándolo te sientes mal, sientes que lo necesitas, sigue teniéndote atado. Para estar seguro de que no eres adicto, pregunta a la gente que mejor te conoce. Puede que observen cosas que se te escapan a ti sobre quién eres cuando estás sin tabaco.

[2] Cuatro preguntas sencillas para conocer tu grado de adicción

Vivienne: Cuando dejes de fumar definitivamente podrás volver aquí y comprobar cómo vas conquistándole terreno a la adicción. Te ayudará a valorar la estrategia que estás siguiendo y a recordar todo lo que superaste para dejar de fumar. A medio y largo plazo esto te llenará de satisfacción, aumentando tu autoestima.

La última vez que intenté dejar de fumar:

1. Trabajaba normalmente
Tenía importantes dificultades
para concentrarme, cometía errores, etcétera
2. Mi humor era normal
Mi familia me rogó que fumara, estaba
insoportable
3. Mi cuerpo estaba bien
Todo mi cuerpo se revolvió, sentía ansiedad,
tosía, padecía insomnio, dolores, tuve un
cambio importante en mi forma de comer,
sufría calambres
4. Mi energía era la habitual
Todo perdió sentido para mí, no me apetecía
hacer nada, como si hubiera muerto alguien
muy querido

SUMA: puntos

(Puntúa cada pregunta de 0 a 10, según tu situación se halle más cerca o más lejos de cada extremo).

Vivienne: Cuanto más alta sea la puntuación, más alta será la adicción. Si te gusta usar números para pensar, te servirá para medir lo grande que es el problema que vamos a resolver. Si la puntuación es muy alta de algún modo tendremos que planificar muy bien nuestra estrategia para conseguir tener éxito, el reto es más difícil. Tener un buen plan ayuda mucho a conseguir nuestro objetivo: dejar de fumar para siempre. Aquí empezamos a construirlo.

No te avergüences de tu adicción, las adicciones son muy comunes, no son cosa de personas especialmente diferentes o débiles. El tabaco es la adicción más extendida del planeta. Cada persona tiene un tipo de sustancias personales a las que resulta más sensible como adicto. En mi caso, mi tendencia es hacia el azúcar y los hidratos de carbono. Con eso sí que tengo que tener cuidado, pero no es fácil que me haga adicta al tabaco. Te animamos a poner por escrito lo que has descubierto acerca de tus adicciones y aficiones.

Purificación: Es importante cuidarte mucho durante este proyecto. Solo debes compartirlo con alguien que está dispuesto a ayudarte, alguien de tu plena confianza. Te conviene elegir a esa persona con cuidado. Lo que escribas en este libro es privado y debes protegerlo, es parte de tu intimidad. Pon el libro en un lugar seguro para que no lo pueda leer cualquiera, esto es demasiado importante para ti.

Vivienne: Para solucionar problemas es importante darles un nombre y es muy eficaz escribir cuál es el problema que quieres abordar para empezar a solucionarlo. Las personas usamos palabras para controlar situaciones complejas pensando y luego actuando. Si tenemos las palabras adecuadas para describir qué nos pasa, luego es mucho más fácil solucionarlo porque para pensar, para buscar soluciones, usamos palabras. Son como ladrillos para construir una solución. Aquí tienes un espacio para que escribas cual es tu relación con el tabaco. Es el primer paso para que comiences a poder decidir qué vas a hacer con él.

➔ Las palabras son los ladrillos con los que puedo construir una solución: **llamar las cosas por su nombre** me acerca a la resolución del problema.

Desde aquí puedes empezar a anotar tus propias conclusiones:

**Este es mi curso personalizado
para dejar de fumar:**

Me llamo _____

y soy adicto

y soy aficionado

al tabaco.

Purificación: Aficionado o adicto, dejar de fumar es una decisión muy importante y acabas de iniciar el proceso para conseguirlo.

Vivienne: Tus beneficios inmediatos son que en dos días se acrecentará tu gusto y tu olfato, en dos o tres semanas mejorará la circulación y la respiración. En el primer mes notarás cómo mejora tu forma física.

Algunos de nuestros ex-fumadores nos contaron que su salud pareció empeorar al poco tiempo de dejar de fumar: tos, catarros seguidos, malestar... ¡No te asustes! Solo es una señal de que tu cuerpo vuelve a poder defenderse. Tus pulmones están lo bastante recuperados como para contraatacar los venenos del tabaco y expulsar lo que les está dañando. También están más sensibles porque están menos recubiertos por alquitrán. En el apartado sobre la adicción física te lo explicamos más a fondo. Tu cuerpo empieza a recuperarse en cuanto dejas de meterle humo, cada hora nota la mejoría.

Cada vez que fumaste un cigarrillo compraste un billete de lotería para tener una enfermedad relacionada con el uso del tabaco. Todos nacemos con alguna papeleta en el sorteo para tener una enfermedad, pero el tabaco aumenta muchísimo la posibilidad de que nos toque, incrementando sustancialmente el número de papeletas. Cada día que pasas sin fumar destruyes una de esas papeletas. Si llevas tres años sin fumar has acabado con todas las papeletas que habías comprado para que te tocara una enfer-

medad cardiovascular como el infarto de miocardio o la angina de pecho, o respiratoria como el enfisema. Solo te quedan las que tenías genéticamente. El organismo se regenera, se renueva, hay células nuevas que van multiplicándose y sustituyen a las contaminadas. A los diez años sin tabaco has dejado de tener papeletas para desarrollar un cáncer provocado por el tabaquismo.

➔ **Cada cigarrillo que no fumas es una papeleta menos** para tener una enfermedad relacionada con el tabaco. En diez años tu organismo estará libre de todas las papeletas que compraste cuando eras fumador.

Purificación: Nosotras ya somos como recién nacidos, ya no nos quedan papeletas debidas al tabaco.