

«Con este método, dejar de fumar puede ser un proceso fácil y hasta divertido.»

RAFAEL SANTANDREU

ALLEN CARR

ES FÁCIL
**DEJAR
DE FUMAR**
SI SABES CÓMO



63^a EDICIÓN

1.400.000
ejemplares vendidos

90%
de éxito

Allen Carr's
Easyway®


ESPASA

Título original: *The Easy Way to Stop Smoking*

Traducción: Geoffrey Molloy y Rhea Sivi

Diseño de interior: Herederos de Juan Palomo

© Allen Carr's Easyway (International) Limited, 1985, 1991, 1998, 2004, 2006, 2009, 2013, 2018

© Espasa Libros, S. L. U., 2018

Preimpresión: Safekat, S. L.

Depósito legal: B. 17.585-2018

ISBN: 978-84-670-5293-0

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

www.espasa.com

www.planetadelibros.com

Impreso en España/*Printed in Spain*

Impresión: Huertas, S. L.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**.

Espasa Libros, S. L. U.
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona

Índice

| | |
|---|----|
| <u>Prólogo</u> , de Rafael Santandreu | 13 |
| <u>Nota previa</u> | 15 |
| <u>Introducción</u> , de John Dacey | 19 |
| <u>Capítulo 1</u> | |
| El peor adicto a la nicotina que jamás he conocido | 33 |
| <u>Capítulo 2</u> | |
| El método fácil | 39 |
| <u>Capítulo 3</u> | |
| ¿Por qué resulta tan difícil dejar de fumar? | 45 |
| <u>Capítulo 4</u> | |
| La trampa siniestra | 51 |
| <u>Capítulo 5</u> | |
| ¿Por qué seguimos fumando? | 55 |
| <u>Capítulo 6</u> | |
| La adicción a la nicotina | 57 |
| <u>Capítulo 7</u> | |
| El lavado de cerebro y el socio oculto | 67 |
| <u>Capítulo 8</u> | |
| Fumas para aliviar la ansiedad producida por la retirada de la nicotina | 77 |
| <u>Capítulo 9</u> | |
| Las situaciones de estrés | 79 |
| <u>Capítulo 10</u> | |
| Las situaciones de aburrimiento | 81 |
| <u>Capítulo 11</u> | |
| Las situaciones de concentración | 83 |

Capítulo 12

Las situaciones de relajación 85

Capítulo 13

Los cigarrillos combinados 87

Capítulo 14

¿De qué me voy a privar? 89

Capítulo 15

La esclavitud autoimpuesta 95

Capítulo 16

Me ahorraré «equis» euros al mes 99

Capítulo 17

La salud 103

Capítulo 18

La vitalidad 109

Capítulo 19

Me relaja y me da confianza 111

Capítulo 20

Esas siniestras sombras negras 113

Capítulo 21

Las ventajas de ser fumador 115

Capítulo 22

La fuerza de voluntad como método para dejar de fumar 117

Capítulo 23

Ojo con reducir el consumo 127

Capítulo 24

Un solo cigarrillo 133

Capítulo 25

Los fumadores ocasionales, los jóvenes, los no fumadores 135

Capítulo 26

El fumador secreto 143

Capítulo 27

¿Un hábito social? 145

Capítulo 28

Elegir el momento idóneo 147

Capítulo 29

¿Echaré de menos los cigarrillos? 155

Capítulo 30

¿Engordaré? 159

Capítulo 31

Evita los incentivos falsos 161

Capítulo 32

Es fácil dejarlo, si sabes cómo 165

Capítulo 33

El período de la retirada de la nicotina 171

Capítulo 34

Solo una calada 179

Capítulo 35

¿Será más difícil para mí que para otros? 181

Capítulo 36

Las razones principales del fracaso 183

Capítulo 37

Los sustitutos 185

Capítulo 38

¿Debo evitar las situaciones tentadoras? 189

Capítulo 39

El instante de la «revelación» 193

Capítulo 40

El último cigarrillo 197

Capítulo 41

Una última advertencia 199

Capítulo 42

Cinco años de experiencia 201

Capítulo 43

Ayuda al pobre fumador que se queda en el barco que se hunde 211

Capítulo 44

Consejos para no fumadores 215

Una última palabra: ayuda a poner fin a esta vergüenza 219

Las clínicas EASYWAY de Allen Carr 223

Una última advertencia 241

Capítulo 1

El peor adicto a la nicotina que jamás he conocido

Tal vez debería empezar por explicar por qué me considero competente para escribir este libro. No soy ni médico ni psiquiatra; mis títulos son mucho más apropiados: fui durante treinta y tres años de mi vida un fumador empedernido. En los últimos años fumaba cien cigarrillos diarios en los días malos, y nunca menos de sesenta.

A lo largo de mi vida había intentado dejarlo docenas de veces. Una vez lo dejé durante seis meses, y todavía estaba que me subía por las paredes. Me colocaba cerca de los fumadores para obtener un soplillo de su humo; seguía viajando en los compartimentos para fumadores de los trenes.

En cuanto a la salud, con la mayoría de los fumadores es una cuestión de «lo dejaré antes de que me ocurra algo». Yo había llegado al punto en que sabía que me estaba matando. Tenía un dolor de cabeza permanente, producido por la presión de una tos continua. Sentía cómo palpitaba casi sin parar la vena que baja por el centro de la frente, y, sinceramente, creía que en cualquier momento me iba a explotar la cabeza y que me moriría de una hemorragia cerebral. Aquello me preocupaba, pero no por eso dejaba de fumar.

Había llegado a una etapa en la que ya ni siquiera intentaba dejarlo. No era que me gustase fumar. La mayoría de los fumadores han estado alguna vez bajo la ilusión de que disfrutaban de un cigarrillo de vez en cuando, pero yo nunca he tenido esa ilusión. Siempre he odiado el sabor y el olor del tabaco, pero creía que los cigarrillos me ayudaban a relajarme. Me daban valor y confianza. Siempre me sentía deprimido cuando intentaba dejarlo y no pensaba que se pudiera disfrutar de la vida sin cigarrillos.

Al final, mi mujer me envió a un hipnoterapeuta. Debo confesar que era completamente escéptico. En aquellos tiempos no sabía nada acerca de la hipnosis; imaginaba a unos tipos con aire de Svengali, con ojos penetrantes, moviendo un péndulo. Tenía todas las fantasías que afectan a los fumadores excepto una: sabía que no era una persona de poca voluntad. Yo dominaba en todos los demás aspectos de mi vida, pero los cigarrillos me dominaban a mí. Creía que la hipnosis implicaba cambios forzosos en mi voluntad, y, aunque no obstaculizaba el proceso (como la mayoría de los fumadores, estaba deseando dejarlo), creía que nadie me iba a convencer de que no necesitaba fumar.

La sesión entera me pareció una pérdida de tiempo. El hipnoterapeuta intentaba hacer que levantara los brazos y probó varias cosas. Nada parecía funcionar como debía: no perdí el conocimiento y no entré en trance (o, al menos, eso creo yo). Sin embargo, después de esa sesión, no solo dejé de fumar, sino que realmente disfruté del proceso, incluso durante el período de retirada de la droga.

Pero, antes de que salgas corriendo a ver a un hipnoterapeuta, déjame aclararte algo. La hipnoterapia es un modo de comunicación. Si el mensaje comunicado es erróneo, no dejarás de fumar. No voy a criticar al hombre a quien yo consulté; estaría ahora muerto si no le hubiera ido a ver. Pero aquello sucedió «a pesar de él» y no «por él». Tampoco quiero que parezca que quiero atacar a la hipnoterapia; al contrario, yo la uso también como parte de mi tratamiento. Ese poder de sugestión y esa poderosa fuerza pueden ser usados para lo bueno y para lo malo. Nunca te sometas a una sesión de un hipnoterapeuta si no te lo ha recomendado personalmente alguien a quien conoces bien y en quien confías.

En aquellos años horribles como fumador, creía que mi vida dependía de aquellos cigarrillos y estaba

dispuesto a morir antes que estar sin ellos. Hoy la gente me pregunta si alguna vez siento algún deseo de fumar. La respuesta es «nunca, nunca, nunca», más bien lo contrario. He tenido una vida maravillosa. Si hubiera muerto por fumar, no podría haberme quejado. He tenido mucha suerte en la vida, pero lo más maravilloso de todo ha sido liberarme de esa pesadilla, esa esclavitud de estar destruyendo sistemáticamente mi cuerpo y de pagar un dineral por el privilegio. Quisiera dejar claro desde un principio que no soy una figura mística. No creo en los magos ni en las hadas. Tengo una mente científica y no entendía lo que a primera vista pareció cosa de magia. Empecé a leer sobre la hipnosis y el fumar. Nada de lo que leí parecía explicar el milagro que había ocurrido; ¿por qué había sido tan absurdamente fácil dejarlo, cuando en ocasiones anteriores había supuesto semanas enteras de oscura depresión? Tardé mucho tiempo en entenderlo, fundamentalmente porque miraba la cuestión al revés. Intentaba explicarme por qué había sido tan fácil dejarlo, cuando el verdadero problema es comprender, por qué los fumadores lo suelen encontrar tan difícil. Los fumadores hablan de la terrible ansiedad por la retirada de la nicotina, pero cuando miraba hacia atrás e intentaba recordar dicha ansiedad, me di cuenta, no había existido. No hubo ningún dolor físico, estaba todo en la mente.

Ahora me dedico profesionalmente a ayudar a otros que quieren dejar de fumar. Tengo muchísimo éxito. He ayudado a miles de fumadores y quisiera dejar claro desde el principio que el fumador empedernido no existe. Todavía no he conocido a nadie que estuviera tan fuertemente enganchado, o, mejor dicho, que se creyera tan fuertemente enganchado como lo estuve yo. Cualquier persona puede no solo dejar de fumar, sino también encontrarlo fácil. En el fondo es el miedo lo que hace que

sigamos fumando. El miedo a no poder nunca más disfrutar tanto de la vida sin los cigarrillos, y el miedo a sentirse privado de algo. Nada más lejos de la verdad. Sin tabaco, no solo disfrutarás igual de la vida, sino muchísimo más, y, por añadido, de mejor salud, más energía y dinero ahorrado, como poco.

Todos los fumadores pueden encontrar fácil dejar de fumar —¡incluso tú!—. Lo único que tienes que hacer es leer el resto de este libro con la mente abierta. Cuanto más lo comprendas, más fácil lo encontrarás. Incluso cuando no entiendas algo, sigue siempre las instrucciones y lo encontrarás fácil. Lo más importante es no ir por la vida anhelando melancólicamente un cigarrillo, ni sintiéndote privado de algo. El único misterio será por qué fumaste durante tanto tiempo.

Una advertencia. Con mi método solo puedes fracasar por dos motivos:

1. **NO SEGUIR LAS INSTRUCCIONES:** El que sea tan dogmático en algunas de mis recomendaciones molesta a algunas personas. Por ejemplo, te diré que no intentes reducir el consumo y que no uses sustitutos como caramelos, chicles, parches, etc. (en especial ningún producto que contenga nicotina). La razón por la que soy tan dogmático es porque conozco este tema a fondo. No niego que haya muchas personas que hayan dejado de fumar utilizando trucos de este tipo, pero habrán podido hacerlo a pesar de ellos, no gracias a ellos. Hay gente que sabe hacer el amor de pie en una hamaca, pero no es la forma más fácil. Todo lo que yo te diga tiene su razón de ser para hacértelo más fácil y asegurar el éxito.
2. **NO COMPRENDER:** No te creas nada sin pensarlo. Cuestiona no solo lo que yo te diga, sino

también tus propias opiniones y todo lo que la sociedad te ha enseñado acerca del fumar. Por ejemplo, los que creéis que es simplemente un hábito debéis preguntaros si realmente lo es. Pregúntate por qué hay otras costumbres fáciles de romper, algunas de ellas agradables. ¿Por qué, entonces, es tan difícil romper un hábito que sabe fatal, nos cuesta un dineral y nos mata?

Los que pensáis que disfrutáis de los cigarrillos, preguntaos por qué hay otras cosas en la vida, mucho más agradables, de las que uno puede prescindir sin traumas. ¿Por qué, con los cigarrillos, tienes que tenerlos, y si no los tienes entras en un estado de pánico?